

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر نظام (ل.م.د)

تخصص نشاط بدني مكيف و الصحة

بعنوان:

أثر برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على صفتي القوة و التوازن لدى  
المعاقين عقليا

بحث تجريبي أجري على أطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم السن 9-11 بولاية وهران

إشراف:

د/ قدور باي بلخير

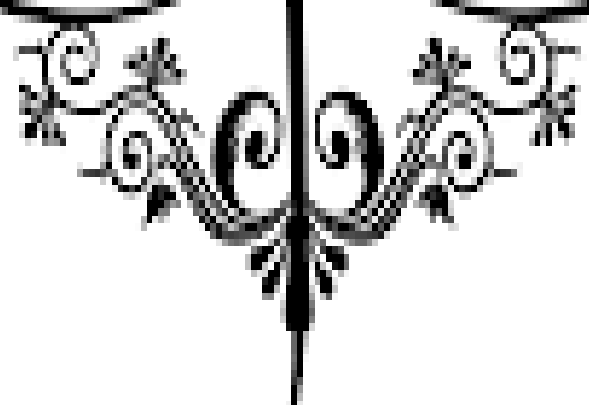
إعداد الطالبان:

منور يوسف

دويلي مجدوب

السنة الجامعية: 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الإهداء

الى من يتدفق في عروقي عشقها.... الى من يخفق قلبي بحبها..... الى من

تربيت في أحضانها و امتلأ صدري بعبق زهورها يا أغلى درة في جبين

الدهر ..... اليك أهدي يا أمي يا جزائر شمعة و إنه رق نورها و لكن

عساها في موكب الشموع أن تبدد الطريق ظلامها..... الى كل من شعرت

عندهم بعجزى عن رد فضلهم عليّ

والداي.....أصل وجودي جزاهم الله عنى خير الجزاء.

و الى إخوتي و أخواتي و الى جميع الأصدقاء

و الى زوجتي و بناتي

دويلي مجدوب

# الإهداء

الى معنى الحياة..... و عنوان وجودي أيمي الحبيب و أمي الأغلى..... الى

رموز عزتي و افتخاري..... إخوتي و أخواتي..... الى أقاربي.....

أصدقائي..... أصحائي.....

الى عائلتي ... زوجتي .....الأولاد.

## الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم  
نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، ونتقدم بالشكر الجزيل  
إلى كل ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد. كما يسعدنا أن  
نتقدم بأسمى معاني الشكر و الامتنان إلى الدكتور المشرفه قدور باي بلخير  
والى كل من ساعدني بالمعلومات القيمة من أجل إتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن  
نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى مدير و أساتذة وعمال معهد التربية البدنية و  
الرياضية بولاية مستغانم . وفي الأخير نتمنى من الله عز وجل أن يجعل هذا العمل  
في ميزان حسنات كل من ساعدنا.

تقبلو منا فائق الشكر والإحترام

# فهرس المحتويات

## قائمة المحتويات

- شكر

- إهداء

- مقدمة

## الإطار العام للبحث

- 1- مقدمة.....3-1
- 2- المشكلة.....4
- 3- الأهداف.....6
- 4- الفرضيات.....6
- 5- أهمية البحث.....6
- 6- مصطلحات البحث.....8
- 7- الدراسات السابقة المشابهة.....10

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: الإعاقة العقلية

تمهيد

- 1- مفهوم الإعاقة العقلية.....19
- 2-1 التعريفات الطبية.....20
- 3-1 تعريف اجتماعية.....22
- 4-1 التعريف السيكومتري.....24

- 24.....2- خصائص المعاقون عقليا.....
- 25.....1-2 الخصائص الأكاديمية.....
- 25.....2-2 الخصائص اللغوية.....
- 25.....3-2 الخصائص العقلية.....
- 26.....4-2 الخصائص الجسمية.....
- 26.....5-2 الخصائص الشخصية.....
- 27.....6-2 الخصائص الإجتماعية و الإنفعالية.....
- 27.....7-2 الخصائص السلوكية.....
- 29.....3- تصنيف الإعاقة العقلية.....
- 29.....1-3 التصنيف على أساس الأسباب.....
- 29.....2-3 التصنيف على أساس نسبة الذكاء.....
- 30.....1-2-3 الإعاقة العقلية البسيطة.....
- 30.....2-2-3 الإعاقة العقلية المتوسطة.....
- 30.....3-2-3 الإعاقة العقلية الشديدة.....
- 31.....4-2-3 تصنيف الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية.....
- 31.....5-2-3 التصنيف على حسب متغير البعد التربوي.....
- 33.....4-العوامل المسببة للإعاقة العقلية.....

1-4 العوامل المسببة للإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة.....34

1-1-4 العوامل الجينية.....34

2-1-4 العوامل غير الجينية.....35

2-4 العوامل المسببة للإعاقة العقلية أثناء الولادة .....36

3-4 العوامل المسببة للإعاقة العقلية ما بعد الولادة.....36

خلاصة

## الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف

تمهيد

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا.....39

2-1 اهداف النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.....40

1-2-1 تنمية المهارات الحسية الحركية.....40

2-2-1 تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية.....41

3-2-1 تنمية المهارات المهنية.....41

4-2-1 تنمية مهارات التواصل.....42

2- أغراض النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.....43

1-2 غرض النمو البدني.....43

2-2 غرض النمو الحسي الحركي.....44

- 45.....3-2 غرض النمو العقلي.
- 56.....4-2 غرض النمو الاجتماعي.
- 47.....5-2 غرض علاجي.
- 47.....6-2 غرض ترويجي وجداني.
- 48.....3-النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.
- 48.....3-1 أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.
- 48.....3-2 تخطيط برنامج النشاط البدني المكيف.
- 50.....3-3- اسس النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.
- 51.....3-4 المهارات الاساسية في النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا.
- 51.....4-الالعاب الرياضية التي تتناسب مع المعاقين عقليا.
- 53.....خلاصة.

## الفصل الثالث: صفتي القوة و التوازن

تمهيد

- 54.....1. القوة.
- 54.....1- مفهوم القوة.
- 54.....1-1 الانقباض العضلي بالتطويل (الايروتوني - اللامركزي).
- 55.....2-1 الانقباض العضلي بالتقصي (الايرونوتي - المركزي).
- 55.....3-1 الانقباض العضلي المعكوس ( البليومتري )

- 55.....4-1 الانقباض العضلي الايزوكونتك.
- 56.....2-الانقباض العضلي .....
- 57.....3-أهم العوامل المؤثرة في انتاج القوة العضلية.....
- 57.....4-أنواع القوة.....
- 58.....5-القوة الانفجارية.....
- 60......ii. التوازن.....
- 60.....1-ماهية التوازن.....
- 62.....2-1 بعض تعريفات التوازن.....
- 62.....3-1 أنواع التوازن.....
- 63.....4-1 أهمية التوازن.....
- 63.....5-1 مناطق التوازن في الجسم.....
- 63.....6-1 عوامل تتحكم في توازن المعاقين عقليا.....
- 65.....7-1 انماط الاتزان.....
- 66.....2- تدريبات التوازن المعاقين عقليا.....
- 67.....خلاصة.....

## الباب الثاني:

### الفصل الرابع: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

- 68.....1-المنهج المستخدم.....
- 68.....2-1 المجتمع وعينة البحث.....
- 69.....3-1 ضبط متغيرات الدراسة.....

- 4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة.....69
- 5-1 مجالات الدراسة.....71
- 6-1 أدوات الدراسة.....71
- 7-1 الدراسية الاستطلاعية.....72
- 8-1 الأسس العلمية الاختبارات.....72
- 2 مواصفات الاختبارات.....75
- 1-2- الوثب العريض من الثبات.....75
- 2-2- اختبار رمي الكرة الطبية.....76
- 2-3- اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة.....76
- 2-4- اختبار المشي على العارضة.....77
- 3- برنامج النشاط البدني المكيف المقترح.....77
- 4- الأسس التي بني عليها برنامج النشاط البدني المكيف.....78
- 5- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج النشاط البدني المكيف.....79
- 6- الأهداف المتوقعة في المجال النشاط البدني المكيف.....79
- 7- الاختبار البعدي.....85
- 8- اختبار توزيع ستيودنت.....86
- 9- معامل ارتباط بيرسون.....87

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 1- التجانس بين عينتي البحث التجريبية و الضابطة.....88
- 2-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث...89
- 3-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوثب العريض من الثبات.....90
- 4-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطبيّة.....92
- 5-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث إختبار المشي على العارضة.....94
- 6-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث التوازن الوقوف على قدم واحدة.....96
- 7-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.....98
- 8-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار الوثب العريض من الثبات.....98
- 9-1 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطبيّة...100
- 10-1 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث إختبار المشي على العارضة.....102
- 11-1 يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف على قدم واحدة لصفة التوازن.....104

## الفصل السادس: استنتاجات و مناقشة الفرضيات و التوصيات

تمهيد

- 1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.....106

- 2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....107
- 3- مناقشة الفرضية الرئيسية.....108
- 4- الإستنتاجات.....109
- 5- الإقتراحات.....109
- 6- الخلاصة العامة.....111

### قائمة المصادر و المراجع

- 112..... قائمة المراجع باللغة العربية.
- 116..... قائمة المراجع باللغة الفرنسية.

### الملاحق

## قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
75	يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات لصفة القوة	1
75	يمثل اختبار رمي الكرة الطبية لصفة القوة	2
76	يمثل اختبار المشي على العارضة لتوازن	3
77	يمثل اختبار الوقوف على قدم واحدة لصفة التوازن	4
91	فروق المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض من الثبات القبلي و البعدي لعينتي البحث لصفة القوة	5
93	فروق المتوسط الحسابي لإختبار رمي الكرة الطبية القبلي و البعدي لعينتي البحث لصفة القوة	6
95	فروق المتوسط الحسابي لإختبار المشي على العارضة القبلي و البعدي لعينتي البحث لصفة التوازن	7
97	فروق المتوسط الحسابي لإختبار الوقوف على قدم واحدة القبلي و البعدي لعينتي البحث لصفة التوازن	8
99	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الوثب العريض من الثبات لصفة القوة	9
101	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطبية لصفة القوة	10
103	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث المشي على العارضة لصفة التوازن	11
105	المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الوقوف على قدم واحدة لصفة التوازن	12

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
23	الفرق بين الإعاقة العقلية و بطيء التعلم	1
23	الفرق بين الإعاقة العقلية و صعوبات التعلم	2
23	الفرق بين الإعاقة العقلية و المرض العقلي	3
52	مستوى بعض المهارات الأساسية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم	4
74	الأسس العلمية للإختبارات	5
88	يبين التجانس بين عينتي البحث الضابطة التحريبية لإختبارات القبليّة	6
89	نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث	7
90	نتائج اختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوثب العريض من الثبات لصفة القوة	8
92	نتائج اختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار رمي الكرة الطيبة لصفة التوازن	9
94	نتائج اختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار المشي على العارضة لصفة التوازن	10
96	نتائج اختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوقوف على قدم واحدة لصفة التوازن	11
98	مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث	12
98	نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الوثب العريض من الثبات لصفة القوة	13
100	نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطيبة لصفة القوة	14
102	نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث المشي على العارضة لصفة التوازن	15
104	نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الوقوف على قدم واحدة لصفة التوازن	16

# الإطار العام للبحث

## مقدمة:

تحدث للإنسان مواقف في حياته اليومية إما أن تكون إيجابية أو سلبية دائمة أو زائلة، و في غالب الأحيان تغير من نمط معيشتة و تجعله شخصا آخر يتميز بغير الصفات الأولى التي كان يتميز بها من قبل وهي حالة تحد من مقدرة الفرد عن قيامه بوظائف حياته الأساسية، وقد تنشأ هذه الحالة بسبب خلل جسدي أو على مستوى العضلات و يكون هذا الأخير ذا طبيعة فيزيولوجية أو سيكولوجية ومن هذه المشكلات الإعاقة". (فرحات، 1998، صفحة 14).

و تعتبر فئة الإعاقة العقلية واحدة من فئات التربية الخاصة الأكثر شيوعا مقارنة بالفئات الأخرى ، كالسمعية والبصرية والحركية واللغوية ، إذ تذكر ليرنر (2004 Lerner) أن أكثر فئات الإعاقة شيوعا في المجتمع الأمريكي هي فئة صعوبات التعلم تليها فئة الإعاقة العقلية. (الخطيب، 2007، صفحة 154) هذا ومن دواعي الاهتمام بالمعاقين عقليا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات من أن نسبة كبيرة منهم قد يصل عددها إلى الثلثين تقريبا قابلون للتعليم ، ويمكنهم التكيف النفسي والاجتماعي والمهني إذا ما أحسن توجيههم وتعليمهم. (عاقل، 2011، صفحة 36). وإلى جانب ذلك فإنه إذا لم يجد المعاقون عقلية الرعاية اللازمة في مجتمع معين، فإن هذا المجتمع قد يخسر مرتين : الأولى عندما يصبح هؤلاء الأفراد غير متوافقين وعالة عليه ، والثانية عندما يدفع ثمن أهماله لهم من حالات بؤس وشقاء في حياة أسرهم ، أو عندما يتحمل نتائج انحراف بعضهم لعدم توجيههم التوجيه الصحيح في الوقت المناسب. (محمود، 2013، صفحة 13)

ولان الطفل المعاق عقليا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لكن ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية، كالوقوف الصحيح، والمشي والجري والقفز والتعلق ... الخ باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه المهارات الحركية الرياضية التي تتناسب وحالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة، أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام. (راتب، 1994، صفحة 122)

للأنشطة الحركية قيمتها الإيجابية من حيث التفريغ والتنفيس الانفعالي، والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية واكتساب المتخلفين عقليا بعض المهارات التي تمكنهم من استغلال وقت

فراغهم والاندماج مع الآخرين، وتنمية اعتبارهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية ولا يخفى علينا ما يترتب على تحسين مستوى المرونة العضلية والمهارات الحركية لأعضاء الجسم لدى المعاقين عقليا (القرطبي، 2001، صفحة 262)

ومن أهم ما يميز المعاقين عقليا فقد اثبتت الدراسات أنه من الصعب تعميمها على كل المعاقين عقليا ، إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ومن أهم هذه الخصائص التي تصاحب المنخفاض نسبة الذكاء هي : عدم القدرة على تركيز الانتباه لوقت طويل وقصور فهمه للرموز المعنوية وصعوبة تعلم التمييز بين المثيرات من حيث الشكل واللون والوضع و صعوبة القدرة على التعميم ، وصعوبة انتقال أثر التدريب من موقف لآخر. يعاني من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات أو مراحل التعلم والتذكر، صعوبة التذكر السمعي والبصري، وصعوبة تكوين مفاهيم الشكل وفي بعض مجالات التصنيف (شقير، 2005، صفحة 26)

وقد رأت علا عبد الباقي 1993 أنه يمكن مساعدة المعاقين عقليا على الشعور بالكفاءة والفاعلية من خلال إكسابه العديد من المهارات التي تشعره بان له دور وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسه فيقل اعتماده على الآخرين، ويحظى بتقديرهم واحترامهم مما يساعده على اكتشاف الحياة الاجتماعية بشكل أفضل (ابراهيم، 1993، صفحة 78). ويرى جوداس (2007) (Goudas) أن النشاط البدني الرياضي يعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويح، لهذا فان هدف النشاط البدني هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة وفي هذا الصدد يشير أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعليم المهارات الحياتية، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على انجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف، والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي) وتقبل النتائج.

و يعتبر النشاط البدني المكيف مدخل أساسي ليس فقط لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بل يتعدى ذلك للمساعدة في نموه العقلي و المعرفي و الإجتماعي و الإنفعالي و النفسي الحركي و فالحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة . (نبيل، 2012، صفحة 78) و لما كان اللعب أمرا محببا للأطفال و من خلاله يكتسبون معارف و خبرات و تجارب، فقد اتخذته التربية الحديثة أسلوبا لتربية الأطفال المعاقين عقليا و تعليمهم، و ذلك لأن اللعب و النشاط الحركي يشعر الطفل بالسعادة و الرغبة و الإستمرار في

العطاء، فهو يعد من أهم الوسائل و الأساليب في تربية الجسم، و تدريب الإدراك الحركي و من خلال تدريب الحواس، لذا أصبح بمقدور المعاقين عقليا أن يمارسوا الأنشطة الرياضية

و تكمن أهمية القوة و التوازن في أنه مكون أو صفة هامة في أداء الوقوف و المشي و كذلك الفعاليات و المهارات الرياضية الخاصة التي تتطلب الحركة فوق حيز ضيق كما يتضمن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم و قوة الجاذبية الأرضية و يتم التوازن بواسطة الجهاز العصبي (فاضل، 2011، صفحة 186).

## 2- الإشكالية:

إن الإعاقة العقلية مشكلة متعددة الجوانب والأبعاد، فأبعادها نفسية، وطبية واجتماعية، و تعليمية، وهذه الأبعاد تتداخل مع بعضها البعض، الأمر الذي جعل من المشكلة و نموذجا فريدا في التكوين كما قال سليمان (سليمان، 2002، صفحة 53) حيث من بين صفات المعاقين عقليا انسحابيون ويعانون العديد من المشاكل - كالانطوائية والقلق والتوتر والخوف وسرعة الغضب والتسرع والعدوانية وعدم تقدير الى الذات. (كمال، 1996، صفحة 47).

أما إهمال هذه الفئة فيؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم وتضاعف إعاقاتهم، ويصبحون بالتالي عالة على أسرهم ومجتمعهم، حيث أن الفرد المعاق قبل أن يكون معاقا فهو مواطن عادي يعيش في مجتمع ديمقراطي يحترم القيم الإنسانية والاجتماعية وبيئته الأفراد - بصرف النظر عن قدراتهم الفرص المتكافئة باعتبارها حقوقا وليست منحة من باب الشفقة أو الإحسان، كما أن نظرة المجتمع وموقفه من الإنسان الذي يولد بضعف ما أو يصاب به في حياته هما اللتان تحولان هذا الضعف إلى إعاقة. وإعطائه حياة جديدة من خلال الأنشطة الرياضية المرتبط باللياقة البدنية ( القوة، التوازن)، ومدى تحسنها من خلال البرامج التعليمية التي تتماشى مع إمكانياتهم البدنية و العقلية. هناك تجارب عدة بينت أن تدريب الأطفال على النشاط الحركي والعقلي وحل المشكلات يرفع نسبة ذكائهم لما يزيد على 25% وهي نسبة عالية إذ من شأنها في بعض حالات الإعاقة الفعلية البسيطة أن تنقل الطفل إلى مستوى عادي من الذكاء يمكن أن يواصل دراسته وأن يراعي نفسه بشكل مستقل. (القرطبي، 2001، صفحة 263).

وقد أوصت الرابطة الأمريكية للضعف العقلي بضرورة تدريب وتأهيل الأفراد المعاقين عقليا باعتبار أن ذلك حق أساسي لهم، و أكدت على ضرورة تصميم البرامج التدريبية لتأهيل المعاقين عقليا للقيام بالأعمال البسيطة حتى تتناسب و قدراتهم، و إمكانياتهم المحدودة. (Orlanksy, 1992, p. 21)

وقد أشارت وثيقة الأمم المتحدة في الإعلان لحقوق الطفل المعاق عقليا (1975) في تقييم الرعاية الطبية و النفسية و الاجتماعية و التربوية و أيضا تدريبهم و مساعدتهم للوصول إلى الطريق الأمل في الحياة من خلال توفير مجموعة من الخدمات و الأنشطة و البرامج التي تساعدهم على تطوير إمكانياتهم و مهاراتهم (Draguns, 1991, p. 33).

ومن خلال تعاملنا مع هذه الفئة في مركز ذوي الإعاقة العقلية لاحظنا ان من بين مميزاته هو بطئ في الحركة وصعوبة في المشي وعدم وجود تناسق بين أطراف الجسم ويرجع هذا الى تأثير الإعاقة

العقلية و نقص الحركة والخمول الذي يتعرض له اطفال ذوي الاعاقة من المركز الى المنزل ومن المنزل الى المركز وهذا لدى الاغلبية من الأطفال المتمردين، وتعتبر القوة والتوازن من الصفات الهامة التي يفتقدها اطفال ذوي الاعاقة لأسباب عديدة وعليه فكر الطالبان و طرحا التساؤلات التالية :

### السؤال الرئيسي:

هل برنامج النشاط البدني المكيف المقترح يؤثر إيجابا على تطوير صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية لعينة البحث في اختبارات القوة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية لعينة البحث في اختبارات التوازن؟

### 3- أهداف البحث:

#### 1-3 اهداف البحث:

- إقتراح برنامج من النشاط البدني المكيف يعمل على تطوير صفتي القوة و التوازن للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ابراز دور وأهمية صفتي القوة والتوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم
- معرفة مستوى صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم

#### 4- فرضيات البحث:

##### 1-4 الفرضية الرئيسية:

برنامج النشاط البدني المكيف المقترح يؤثر إيجابا على تطوير صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم

##### 2-4 الفرضيات الفرعية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية لعينة البحث في اختبارات القوة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية لعينة البحث في اختبارات التوازن.

## 5- أهمية البحث و الحاجة إليه:

تعد فئة المعاقين عقليا من أكثر الفئات المعاقين عددا و إن مشكلاتها تزداد كما و كيفا و زيادة نسبة الإعاقة العقلية بالجزائر بمختلف أنواعها و منه إهتمام الدولة الملحوظ من خلال زيادة بناء و توفير المراكز الطبية البيداغوجية للمعاقين عقليا بجل مناطق الوطن، لذلك كانت الحاجة الى برامج رياضية خاصة و متطورة للتربية و التدريب و التأهيل و تعليم هذه الفئة من المجتمع التي تحتاج الى رعاية خاصة و دراسة مبنية على أسس علمية تعمل على استثمار طاقاتهم و إمكانياتهم المحدودة بأفضل طريقة بأخذ بيدهم ليجدوا لأنفسهم مكانا بين أفراد المجتمع محققين أكبر قدر من التوافق النفسي و الإجتماعي يساعدهم على الاندماج كفئة منتجة في المجتمع بدلا من أن يضلوا عبئ و عالة على أسرهم و المجتمع و نحسب وصع برنامج النشاط البدني المكيف عند الطفل المعاق عقليا القابل للتعلم مساهمة لتحقيق هذا، و كذا دعوة الباحثين لإجراء بحوث معمقة بخصوص الاطفال المعاقين عموما و المعاقين عقليا خصوصا و كذا تزويد المكتبة بمثل هذه البحوث ليكون مرجع لبحوث أخرى.

## 6- سبب اختيار الموضوع

وهو الاهتمام الخاص الذي نوليه لهذه الفئة من المجتمع والمحاولة مساعدتهم على التقدم في الحياة نحو الأحسن، والمعاق هو الشخص الذي تكون قدرته على أداء المهام العادية في الحياة اليومية أقل مما هو متوفر لدى الشخص العادي ويشار عادة بهذا المصطلح (الشخص المعاق) إلى الهولاء الأشخاص الذين لديهم عجز أو نقص من الناحية الفسيولوجية أو التشريحية، وقد كانت النظرة للأطفال المعاقين أن لا أمل يرجى من ورائهم وحتى إذا كان هناك أمل فإنه ضئيل للغاية.

وأن هذه الفئة من الأطفال كانت تعيش على هامش المجتمع الذي كان يتركهم وشأنهم أو يعمل على إيداعهم في ملاجئ أو مؤسسات خاصة بهم، ولذلك كانوا يعيشون في جو من الشعور بالإحباط ونتيجة

لذلك كانت تقابلهم مشاكل اجتماعية كثيرة ولها خطورتها على المجتمع كالسرقة والتسول وغير ذلك من صور الانحراف ولكن مع تطور الفكر الإنساني والديمقراطي وتقدم الأبحاث والدراسات العلمية بدأت هذه الفئة تأخذ حقها الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل لحياة أفضل في إطار إمكانياتهم وقدرتهم ولذلك أمكن تحويل هذه القوى أو الطاقات المعطلة إلى قوى منتجة تساهم مساهمة فعالة في عملية الإنتاج.

- ويمكننا التعريف على الحجم مشكلة المعاقين في العالم عامة وفي مجتمعنا خاصة لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالمعاقين ومسبباتها حتى يكمن تخطيط البرامج الوقائية والعلاجية ورعايتهم وتأهيلهم وتقديم الخدمات اللازمة لهم في كافة المجالات كما يمكن وضع إستراتيجية للنهوض بالمعاقين في الجزائر حتى يكمن إدماجهم في المجتمع ويتحولوا إلى قطاع منتج لهم دورهم في الحياة وليسوا عبأ على المجتمع.

-ومن المسلمات التربوية أن لكل طفل معاق الحق في الحصول على القدر الكافي من التربية والتعليم مثله في ذلك مثل الأسوياء فليس هناك فرق بين سوي ومعاق

## 7- التعريف الإجرائي للمصطلحات الأساسية للبحث

7-1 البرنامج: يعرفه "البيك وعباس" أن البرنامج " هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من

الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (الدين، 2003، صفحة 102) و يعرفه الباحث اجرائيا أنه هو مجموعة من الخطوات التعليمية وخبرات مخططة في صورة أنشطة التحقيق أهداف مسطرة من طرف الباحث هي تلك الألعاب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال و للاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية أو جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في - اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة.

7-2-التوازن: يعرفانه "أميرة وماهر حسن محمود على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجهزته العضوية من الناحية العضلية والعصبية، وهو نتاج التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي.(اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود. (محمود، 2008، صفحة 224) .

**تعريف إجرائي:** ويعرف الباحث اجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار التوازن المقترح في بطارية الاختبار.

**3-7 القوة:** يعرفها هارا على أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كذلك هي أنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة الخارجية و الداخلية. (الشاطئي، 1992، صفحة 171).

**تعريف إجرائي:** تعرف القوة بصفة عامة بأنها قوة عضلات و الأجسام المتحركة و الغير متحركة.  
**4-4 النشاط البدني المكيف:**

- تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: " يعني الرياضات والالعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها و شدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين " (عثمان، 1998، صفحة 233).

**تعريف ستور (stor):** " نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية ، العقلية

، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى" (Stor, 1993, p. 10).  
**تعريف الإجرائي:** " النشاط البدني الرياضي المكيف هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية ".

#### **5-7 المعاق عقليا القابل للتعلم**

**المعاق عقليا:** هو حالة توقف النمو أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل، وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة العوامل وراثية أو جينية أو بيئية أو مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الأداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم والتكيف. (العزة، 2000، صفحة 26)  
**التعريف الإجرائي:** المعاق عقليا القابل للتعلم: تتراوح معاملات ذكاء هذه الفئة ما بين (55-70) وتقابل هذه الفئة وفق هذا التصنيف حالات الإعاقة العقلية البسيطة.

**القابلون للتعليم:** تتراوح معاملات ذكاء أفراد هذه الفئة ما بين 55-70 وتقابل هذه الفئة وفق هذا التصنيف حالات الإعاقة العقلية البسيطة. (القادر، 2010، صفحة 88)

و عليه يرى الباحث أن المعاق عقليا القابل للتعلم هو : الشخص الذي يزيد مستوى ذكائه عن 55 درجة و يقل عن 70 درجة و يصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي و يظهر جليا في فترة ما بين الميلاد واقتراب سن البلوغ وحالته غير قابلة للشفاء و في بحثنا هذا نقصد بالطفل المعاق عقليا القابل للتعلم هو الطفل الذي يتراوح عمره الزمني بين 09 و 11 سنة وتتراوح نسبة ذكائه بين 55 و 70 درجة.

#### 8- الدراسات والبحوث المشابهة:

سنستعرض أهم الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة التي تتقاطع مع بحثنا في أحد متغيراته على الأقل.

#### ✓ دراسة "مرنيز آمنة" (2012):

بعنوان "أثر برنامج تروحي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا (16) طفلا من الأطفال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم (10-12 سنة) من الذكور تم اقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد استخدمت الباحثة اختبارات التعامل مع الأداة (رمي الكرة لأبعد مسافة واختبار تمرير الكرة مع الحائط بالقدم) كاداة قياس وخلص البحث إلى أن البرنامج التروحي المقترح أثر إيجابيا في تطوير المهارات الحركية الأساسية على العينة التجريبية. (آمنة، 2012، الصفحات 10-21).

#### ✓ دراسة "بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك 2009":

بعنوان "أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (5 إلى 6 سنوات) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية (المشي، الجري، الوثب، اللفف، الرمي)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وعينة الدراسة تكونت من (30) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين (5 و 6 سنوات) تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع

المتغيرات، ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا التحسن في مستوى أداء الحركات الأساسية يعزي لبرنامج الألعاب التعليمي المقترح. (الحايك، 2009، الصفحات 158-159)

#### ✓ دراسة نايف الحميدي حمد العنزي 2004:

فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية"، هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية الخطة التربوية الفردية، تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (6-15 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من الروسان في البيئة الأردنية من أجل قياس مستوى الأداء، يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثني عشر بعدا فرعيا تشكل في مجملها المهارات الحركية الأساسية مهارات التحكم بحركة الرأس، مهارات الدرج، مهارات الجلوس، مهارات الوقوف، مهارات المشي، مهارات الهرولة، مهارات الوثب، مهارات الحبل، مهارات النقاط الكرة، مهارات رمي الكرة، مهارات ركل الكرة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الإعاقة التي هي قيد الدراسة، ومن خلالها توصل الباحث إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة. (العنزي، 2004، صفحة 56).

#### ✓ دراسة " ناجى قاسم " 2004

عنوانها : " فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية و النفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم"

بهدف البحث إلى حديد فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية و النفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

وافترض الباحث أن البرنامج التروحي له تأثير ايجابي في تطوير بعض تنمية بعض المهارات الحياتية و النفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك

لملائمته الأهداف البحث وفروضه ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ( قبلي - بعدي ) على عينة قوامها 30 طفل من مدرسة دار الحنان للتأهيل الفكري بمحافظة الإسكندرية بمصر حددت نسبة الذكاء (50-70) عمرهم بين 11-14 سنة.

وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وقد استخدم الباحث اختبارات القدرات الإدراكية الحركية كأداة قياس وقد تم تعديله وتكييفه حسب العينة و البيئة التي طبق فيها الاختبار، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

حيث اسفرت الدراسة انه خلص البحث إلى أن البرنامج الترويجي له تأثير ايجابي في تطوير بعض تنمية بعض المهارات الحياتية و النفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم و أن للبرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض المهارات الحياتية و النفسية الحركية ، ويوصي الباحث في الأخير على ضرورة تطبيق البرنامج الترويجي المقترح. (ناجي، 2004، صفحة 08)

✓ دراسة لمياء حسن محمد (2003): "اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي". يهدف البحث الى التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ومعرفة فاعلية المنهاج المقترح في تطوير صفتي (الرشاقة والتوازن) ورفع مستوى الرضا الحركي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وبعد تحديد مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الرفعة الابتدائية للبنات، تم اختيار (40) تلميذة من الشعب ا-ب-ج يمثلن نسبة ( 33%) من مجتمع البحث بعد أن تمت مجانستهن بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث وبعض الصفات البدنية وتم تقسيمهن الى مجموعتين، تتكون كل مجموعة من (20) تلميذة إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة الاختبارات المستخدمة . اختبار (رأفن) للذكاء للمصفوفات المتتابعة العراقي.. اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بين الموانع اختبار التوازن) الوقوف بالقدم طوليا "على العارضة اختبار الطلاقة الحركية - مقياس تنر للرضا الحركي - اختبار الطلاقة الحركية وأسفرت أهم النتائج أن للمنهاج المقترح من قبل الباحث أن تأثيرا"واضا في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، أن المنهاج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية من المنهاج التقليدي في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى التلميذات. (محمد، 2003)

✓ دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998

موضوع الدراسة :مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا هدف الدراسة التعرف على المستوى للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا هدف الدراسة التعرف على المستوى للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة بسيطة متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة الحكومية وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما.

أفترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا للمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقة بسيطة متوسطة ثم اختارهم بطريقة عشوائي ينتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية أظهرت النتائج هذه الدراسة بصورة عامة وبوضوح تفوق المراكز الخاصة على المراكز الحكومية في جميع المتغيرات الدراسة. ومن جهة أخرى ذوي الإعاقة البسيطة على ذوي الإعاقة المتوسطة. وفي ضوء النتائج المتواصل إليها أوصى الباحث بضرورة تكوين والتعيين مدرس تربية رياضية في كل المدارس الحكومية.

## 9 - نقد الدراسات:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، بأنها تناولت كل جانب يمكن الوقوف من ورائه على تأثير النشاط البدني المكيف على بعض الصفات البدنية التي تواجه في ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في مراكز الأطفال المتخلفين عقليا.

إذ أن الدراسات في هذا المجال ضعيفة ميدانيا و خاصة التي تناولت تأثير النشاط البدني المكيف و الرفع من اللياقة البدنية لدى هذه الفئة المستهدفة و هي ذوي الاحتياجات الخاصة ( الأطفال المعاقين عقليا)، من عمر (9-11) سنة.

بعد تفحصنا للمجمل الدراسات السابقة خاصة العربية منها، فقد خلص الطالبان إلى النتائج الرئيسية:

- أهمية النشاط الرياضي بشكلية الترويجي والتدريبي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة.

- أكدت الدراسات على دور النشاط الرياضي في الحد من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وأن دور النشاط الرياضي المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (توازن ، جلوس، مشي ) ومن ثم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب رغبة وميول المعوق نفسه.

- فعالية البرنامج التعليمي للمعاقين عقليا على نمو عناصر اللياقة البدنية والحركية الأساسية. و التي اتخذتها كمنطلق لبلورة فكرة البحث.

و لهذا ما زال بحاجة لمزيد من الدراسات و البحوث و ذلك لإضافة أفاق تعليمية جديدة و بأساليب متنوعة، و أن هناك نقص واضح في الدراسات التي تناولت عناصر اللياقة البدنية لدا الأطفال المعاقين عقليا، كما أن إما قبت ومتا هناك ندرة في هذه الدراسات سواء على المستوى العربي عامة أو على المستوى المحلي داخل الجزائر خاصة.

## خلاصة:

تقاطعت البحوث التي تطرقنا إليها مع بحثنا في متغير واحد على الأقل و كذا نفس الفئة المقصودة و هي الإعاقة العقلية كما أن جل البحوث السابقة استخدمت في معالجة اشكالياتها المنهج التجريبي و هو نفس المنهج المتبع في معالجة إشكالية بحثنا هذا و من خلال الدراسات السابقة و البحوث المشابهة توصل الباحثان إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات و نلاحظ قلة الدراسات التي تناولت النشاط البدني المكيف مقارنة بالدراسات التي تناولت فئة المعاقين عقليا و لقد كانت الدراسات التي تناولت النشاط البدني المكيف كمتغيرين لنفس الدراسة عند فئة المعاقين عقليا شبه منعدمة مع العلم أن هذه الفئة تمثل نسبة لأبأس بها من فئة الإعاقة كما تم الاستفادة من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة بشكل مباشر أو غير مباشر و قد أوضحت كذلك الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة البرامج و الأنشطة البدنية المكيفة للمعاقين عقليا.

# الفصل الأول

## الإعاقة العقلية

## تمهيد:

إن التقديرات العالمية تشير إلى أن فئة المعاقين عقليا هي اكبر فئات المعوقين حجما بشكل عام حيث تشير هذه التقديرات إلى أن ما بين 1-3 بالمائة من المجتمع هم في عداد المعوقين عقليا. في حين سيكون لدينا في العالم العربي ما لا يقل عن ثلاثة ملايين شخص من المعوقين عقليا أما على مستوى العالم فنحن في هذه الحالة نتحدث عن عدد يزيد عن المائة مليون شخص بشكل عام. هذا ومن المعروف إن معظم حالات الإعاقة هي من النوع البسيط وان نسبة قليلة فقط من حالات الإعاقة العقلية هي من النوع الشديد. ويعرفه بورنيفل Bourneville بأنه توقف في النمو فطري أو مكتسب في القدرات العقلية والخلقية الانفعالية ويمكننا القول لتحديد الضعف العقلي بانه بطء في المخ يؤدي إلى بطء الإثارة ونقص القدرة على عدم التكيف الاجتماعي. (ابراهيم م.، 2014، صفحة 150)

### 1- مفهوم الإعاقة العقلية

الإعاقة بشكل عام والإعاقة العقلية بشكل خاص ظاهرة لا تعترف بالحدود الاجتماعية ويمكن أن تتعرض لها على حد سواء الأسر الفقيرة والغنية، المثقفة والأقل ثقافة،...

أنها بحق ظاهرة استرعت بدرجات متفاوتة اهتمام مختلف الفئات الاجتماعية على اختلاف درجاتهم العلمية والمهنية، مما أدى إلى التباين في فهم الظاهرة، حيث حاول الأطباء تفسيرها وفقا لإطارهم المرجعي، بينما حاول المختصون الاجتماعيون تفسيرها وربطها بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية في الأسرة والبيئة المحيطة، وكذلك فعل علماء النفس والتربية حيث انطلقوا في تفسيراتهم من خلفياتهم الأكاديمية والمهنية وقدموا العديد من التفسيرات القائمة على النظريات السيكولوجية والتربوية المختلفة، لذا فمن الصعب الوصول إلى تعريف دقيق وشامل للإعاقة العقلية والذي يلاقي قبول مختلف الفئات.

العلمية والمهنية، وقد يكون من المناسب استعراض ابرز التعريفات المختلفة للإعاقة العقلية وصولا إلى التعريف الذي نعتبره أكثر قبولا من سواه.

عبر عن مفهوم الإعاقة العقلية بمصطلحات عديدة منها : النقص العقلي ، والتخلف العقلي والضعف العقلي ، الإعاقة الذهنية ، التخلف الذهني، ومهما يكن من أمر هذه المصطلحات التي تعبر وبطريقة ما

عن مفهوم الإعاقة العقلية ، فيميل الاتجاه الحديث في التربية الخاصة إلى استخدام مصطلح الإعاقة العقلية؛ إذ إنه يعبر عن اتجاه ايجابي في النظرة إلى هذه الفئة ، في حين تعير المصطلحات الأخرى عن اتجاه سلبي نحوها (القريطي، 2001، صفحة 77).

ويرجع هذا التعدد إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية والبعض الآخر ترجمها بحسب مضمونها واختلفوا في تحديد هذا المضمون، فمنهم من يعرف التخلف العقلي على أنه يعتبر عملية من العمليات الصعبة والمعقدة (عبيد م.، الإعاقة العقلية ، 2000، صفحة 20).

حالة تأخر أو عدم اكتمال للنمو العقلي تحدث في سن مبكرة ، بسبب عوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤدي إلى نقص في الذكاء وقصور في مستوى أداء الفرد في مجالات النضج والتعلم والتكيف (الحميد، 1999، صفحة 12).

كما يمكن تعريف الإعاقة العقلية بأنها انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي (حسن، 1977، صفحة 16).

ويذكر بستشو و بروس (1997) Bruce & Batshaw الشخص المتأخر عقلياً بأنه الشخص الذي يعاني من نقص أو تخلف أو بطء نموه العقلي ، الأمر الذي يؤدي إلى تدني في مستوى ذكائه وتكيفه الاجتماعي والمعيشي ، بحيث لا تتناسب قدراته العقلية مع عمره الزمني . (batshow, 1998, p. 2).

إن الإعاقة العقلية تشير إلى وجود أداء عقلي عام أقل من المتوسط يرتبط بقصور في السلوك التكيفي، ويمكن ملاحظته أثناء فترة نمو الطفل التي لم تصل إلى سن 16 عام. (other, 1979, p. 12) .

ومن خلال هذه التعاريف المختلفة قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية والسيكولوجية والاجتماعية .

### 1-2 التعريفات الطبية:

هو اصابة عضوية أو عيب في وظائف الجهاز العصبي المركزي تؤثر على ذكاء الفرد أو عدم التوازن الكيميائي في الجسم. (الدين، 2004، صفحة 13).

هي التعريفات التي يرى أصحابها بان التشخيص يبدأ عادة من عيادة الطبيب وبصفة خاصة تلك الحالات الكلينيكية ذات المظهر الخارجي المتميز، أو ذات الخصائص البيولوجية المميزة (سليمان، 2001، صفحة 30)

وقد ركزت هذه التعاريف على أسباب الإعاقة، ومن بينها نذكر مايلي:

#### ✓ تعريف Tred Gold (1938):

ركز على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل أو بعد الولادة (عبيد م.، 2001، صفحة 17). إذ يقول بان "الإعاقة العقلية حالة يعجز فيها العقل عن الوصول إلى مستوى النمو السوي، أو اكتمال النمو (ابراهيم ع.، 2000، صفحة 27). وتتعدد الأسباب خاصة المؤدية إلى تلف الجهاز العصبي المركزي والقشرة الدماغية المتضمنة لمراكز الكلام، العمليات العقلية، التآزر البصري الحركي، الحركة والإحساس، القراءة والسمع... والمؤدية إلى تعطل الوظيفة المرتبطة بها.

#### ✓ تعريف Jervis (1952) :

الذي يرى بان الإعاقة العقلية هي "حالة النمو العقلي المتوقف أو غير المكتمل ناتجة عن مرض أو إصابة قبل المراهقة، أو ناشئة عن أسباب وراثية" (الشناوي، التخلف العقلي، 1997، صفحة 35). وعلى ذلك فيتمثل التعريف الطبي للإعاقة العقلية في وصف الحالة وأعراضها وأسبابها البيولوجية، فالطبيب يمكنه وصف الحالة وذكر مظاهرها الفزيولوجية والأسباب المؤدية إليها كحالة الطفل المنغولي ولكن دون أن يعطي وصفا دقيقا وعميقا ، وبشكل كمي للقدرة العقلية ولا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة بسبب صعوبة استخدام الطبيب المقياس القدرة العقلية (الشناوي، التخلف العقلي، 1997، صفحة 40).

تعرض هذان التعريفان للانتقادات كسابقه خاصة (ستانفورد) ومقياس (وكسلر) وذلك في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد كما وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثرها بعوامل معرفية، ثقافية، عقلية ، الأمر الذي أدى إلى ظهور المقاييس الاجتماعية التي تسند الإعاقة العقلية

للإطار الاجتماعي للفرد وهو الذي يحدد فيما إذا كان معاقاً عقلياً أم لا، وذلك في مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستخدامه للمتطلبات الاجتماعية (عبيد م.، الإعاقة العقلية، 2000، الصفحات 19-20)

### 3-1 التعريفات الاجتماعية :

هو الأداء المستقل للنمو الجسمي و النشاط الإقتصادي و النمو اللغوي و الأرقام و وقت النشاط

المهني، التوجيه الذاتي، تحمل مسؤولية النضج الاجتماعي. (البوايز، 2000، صفحة 82)

تعتمد على مدى نجاح أو فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظرائه من نفس المرحلة العمرية وقد ركز كثيرون من أمثال (Doll) ، (Grossmon) و (Mercer) على مدى الاستجابة لهذه المتطلبات بمصطلح السلوك التكيفي، وقد تختلف هذه المتطلبات تبعاً لمتغير العمر للفرد، حيث تضمن مفهوم السلوك التكيفي تلك المتطلبات الاجتماعية، وعلى سبيل المثال فإن هذه الأخيرة المتوقعة من طفل عمره سن واحدة هي: . التمييز بين الوجوه المألوفة - الاستجابة للمداعبات الاجتماعية - القدرة على الكلام (النطق بكلمات بسيطة - القدرة على المشي - القدرة على التآزر البصري الحركي - الاستجابة الانفعالية للسيارة أو المؤلمة حسب طبيعة المثير ... (عبيد،

2000، صفحة 23). في حين تتمثل المتطلبات الاجتماعية لطفل في السادسة من العمر: . تكوين صداقات - نضج الاستجابات الانفعالية السارة أو المؤلمة - التآزر البصري الحركي المشي، القفز، الركض - نمو المحصول اللغوي والاستعداد للقراءة والكتابة - التمييز بين القطع والفئات النقدية - القدرة على التسوق بقائمة بسيطة من المشتريات - الإحساس بالاتجاه وقطع الشارع - القيام بالمهام المنزلية البسيطة

وعلى ذلك تعتبر تلك المتطلبات الاجتماعية معايير يمكن من خلالها الحكم على أداء الفرد ومدى قدرته على تحقيقها تبعاً لعمره الزمني، أما إذا فشل في تحقيقها في عمر ما، فذلك يعني أن الطفل يعاني من مشكلة في تكيفه الاجتماعي ، كما سنذكر بعض التعاريف الاجتماعية الأخرى للإعاقة العقلية:

### ✓ تعريف Doll (1941):

يعرف الشخص المعوق عقلياً بأنه "شخص غير كفاء اجتماعياً، ولا يستطيع أن يسير أموره وحده،

وهو اقل من الأسوياء في القدرة العقلية وتخلفه يحدث منذ الولادة أو في سن مبكرة" (Lambert, 1978) لقد اهتم (Doll) بدراسة الإعاقة العقلية من حيث اثارها على النمو الاجتماعي للفرد، واعتبر مدى الصلاحية الاجتماعية للفرد والتوافق الاجتماعي معيارا أساسيا للتعرف على الشخص المعاق. بدورها التعاريف الاجتماعية قد تعرضت للانتقادات لاعتمادها على الصلاحية الاجتماعية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية وتجاهلها للأسباب البيولوجية والسيكولوجية. لذا ظهر الاتجاه السيكومتری في تعريف هذه الظاهرة.

**جدول رقم 01 يبين الفرق بين الإعاقة العقلية وبطئ التعلم والإعاقة العقلية و بطئ التعلم**

بطئ التعلم	الإعاقة العقلية
تتمثل حالات بطء التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين (70-85) درجة على منحنى التوزيع الطبيعي	تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي والذي يقل على مستوى الذكاء بانحرافين معياريين (اقل من 70) ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى 18 سنة

**جدول رقم 02 الفرق بين الإعاقة العقلية وصعوبات التعلم**

صعوبات التعلم	الإعاقة العقلية
تتمثل حالات صعوبات التعلم تلك الفئة من الأطفال التي لا تعاني من نقص في قدرتها العقلية حيث تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين (85-145) درجة على منحنى التوزيع الطبيعي ولكنها تعاني من صعوبة في علم أكثر	تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي والذي يقل على مستوى الذكاء بانحرافين معياريين (اقل من 70) ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى 18 سنة

**جدول رقم 03 الفرق بين الإعاقة العقلية و المرض العقلي**

المرض العقلي	الإعاقة العقلية	الرقم
يحدث في أي مرحلة من مراحل النمو المختلفة	تحدث قبل سن 18 سنة (أثناء فترات النمو)	01

02	غير قابل للعلاج	قابل للعلاج
03	معامل الذكاء أقل بانحرافين معياريين (أقل من 70)	معامل الذكاء متوسط أو فوق الوسط
04	ليس لديه هلاوس سمعية أو بصرية	لديه هلاوس سمعية أو بصرية
05	لا يفقد صلته بالواقع	يفقد صلته بالواقع و يعيش في حالة انقطاع عن العالم الواقعي
06	لا يقاوم العلاج و التدريب	يقاوم العلاج و التدريب

#### 4-1-1 التعريف السيكومتري :

وقد اعتمد التعريف السيكومتري على نسبة الذكاء (I.Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا، على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية.

وتختلط على بعض الدارسين مصطلحات لها علاقة بالإعاقة العقلية مثل مصطلح بطيء التعلم وصعوبات التعلم والمرض العقلي، وقد يكون من المناسب هنا التمييز بين

حالات الإعاقة حالات بطء التعلم، حيث تمثل حالات بطء التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين 70-85 درجة، كما قد يكون من المناسب التمييز في هذا الصدد بين حالات الإعاقة العقلية من جهة والتي تعاني من نقص واضح في قدرتها العقلية، ومن ذلك يفقد ذوي حالات المرض العقلي (الجنون) صلتهم بالواقع ويعيشون

في حالة انقطاع عن العالم الواقع أمراض جنون العظمة والاكتئاب والفصام باشكاله،...الخ) (عبيد م.، 2000، صفحة 24)

#### 2- خصائص المعاقون عقليا :

يتميز المعوقون عقليا بمجموعة من الخصائص العقلية مثل ضعف الانتباه وقصور في التفكير وصعوبة انتقال اثر التعلم، وفيما يلي وصف موجز لكل خاصية منها واهم الخصائص هي:

## 1-2 الخصائص الأكاديمية:

- 1- تقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.
  - 2- ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على الذكر والعكس صحيح.
  - 3- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، وذلك بسبب ضعف الانتباه.
- فالأفراد المعاقين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلن أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة. (الروسان، 1983، صفحة 29).

## 2-2 الخصائص اللغوية:

- 1- الأطفال المعاقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.
- 2- الأطفال المعاقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين.
- 3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة. (الروسان ج.، 1995، صفحة 18)

## 3-2 الخصائص العقلية

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا اقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد يكون اقل من 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد وانما استخدمهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم (عبيد م.، الإعاقة العقلية، 2000، صفحة 35)

## 4-2 الخصائص الجسمية :

1- هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المعاق عقليا أكثر مهارة حركية.

2- هناك علاقة قوية بين شدة الإعاقة العقلية وشدة الضعف الحركي.

3- إن تسلسل النمو الحركي لدى المعاقين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المعاقين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين، وكمجموعة فإن المعاقين عقليا يتأخرون في المشي، ويكونون أقصر قليلا من الآخرين، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية، كم أن هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية وصعوبة كبيرة في التحكم بحركة اللسان.

كما يعانون من اضطرابات عصبية وخاصة بالصرع، وقد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، ويرجع إلى أن المعاق عقليا

يريد إثبات ذاته وكيانه. (عبيد م.، 2000، صفحة 67)

## 5-2 الخصائص الشخصية :

إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية والاجتماعية، وذلك السبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون... الخ. وأشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو انفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح ، و كذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات. (الروسان ف.، مقدمة الإعاقة العقلية، 2006، صفحة 105)

ويعجز المعاق عقليا عن إدراك العلاقات التي تربط سلوكه بنتائج ذلك السلوك عجزه عن إسقاط النتائج المباشرة للسلوك في المستقبل، فتنشأ عنه أفعال مدمرة لنفسه وللآخرين ويصبح خطرا على الناس والمجتمع ويعجز المتخلف عقليا عن تمييز ذاته من الأشياء والناس، ويعاني المتخلفون كل أنواع الضغوط كالعجز عن فهم تعقيدات الحياة والاستجابة لها والفشل في تحقيق المطالب الاجتماعية الملقاة على عاتقهم يعي الكثير من المعاقين قصورهم العقلي ويعانون من

مشاعر مرة من اللا قيمة واللا اعتبار مما يرشحهم لمختلف الذهنيات الوظيفية كالفصام والهوس. (الروسان ف.، قضايا و مشكلات في التربية الخاصة، 1998، صفحة 55)

## 2 - 6 الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

يجعل الضعف العقلي للإنسان المعاق عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية وانفعالية مختلفة، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب ولكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحوهم وطرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية

غير مناسبة ويواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إن الأشخاص المعاقين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات ، وانهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجلب محاولة تأدية المهام المختلفة.

هناك بعض الدراسات التي ترجع السلوك الانفعالي الذي يتميز به الأطفال المعاقون عقليا إلى ارتفاع وانخفاض في الهرمونات التي تفرزها الغدة الصماء، ومثال ذلك أن هرمون الثيروتوسكين الذي تفرزه الغدة الدرقية يعدل النشاط العقلي والعصبي ويؤثر من الناحية الانفعالية إذا زاد إفرازه فان ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي وعدم الاستقرار وعدم الثبات الانفعالي، وعلى العكس فإذا قل فان ذلك يؤدي إلى التعب والكسل والإهمال والبلادة والخمول، وقد يؤدي إلى مشاكل متنوعة في الشخصية. (عبيد م.، الإعاقة العقلية، 2000، صفحة 148).

## 2 - 7 الخصائص السلوكية :

**التعلم:** التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء والسلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً. من أكثر الخصائص وضوحاً لدى الأطفال المعاقين عقلياً.

على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، كما تشير الدراسات في هذا الصدد إلى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الأطفال المعوقين عقلياً

على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع الأطفال العاديين، وان الفرق بين هؤلاء الأطفال

المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة والنوع في تعلم المفاهيم ومهارات الكتابة والقراءة وفي إتقان مهارات التعبير اللفظي في إشارة إلى تفوق الطلبة العاديين على الطلبة المعوقين عقليا .

**الانتباه:** يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت درجة الإعاقة العقلية ، وعلى ذلك يظهر ترجع مشكلة الانتباه لدى المعاقين عقليا إلى حاجتهم إلى التغذية الراجعة الفردية وذلك لأنهم ينتبهون إلى الآخرين أكثر من انتباههم إلى متطلبات المهمة ، فهم في حاجة إلى مدة أطول مقارنة بالعادين لفهم المطلوب ، وربما يرجع الأداء المنخفض للأطفال المعاقين عقليا إلى الدور الذي تلعبه خبرات الفشل في مواقف تعلم سابقة والتي تجعله دائما يبحث عن التوجهات اللفظية وغير اللفظية ممن حوله كمؤثر لنجاحه أو فشله أكثر من انتباهه إلى المهمة المطلوبة منه. (خليفة، 2006 ، ص 99)

**التذكر :** تذكر سهير احمد سلامة (2002) إن الأطفال المعاقين عقليا يعانون من مشكلة عدم التذكر سواء كان ذلك متعلقا بالأسماء أو الأشكال أو الأحداث. (سلامة، 2002 ، ص 43)

- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية وهي: استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات.

**انتقال اثر التعلم:** يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر، ويعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل أثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، ويبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى أوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق والموقف الجديد ، وقد لخص ماكميلان (MACMILLAN 1077) نتائج الدراسات التي أجريت حول موضوع انتقال أثر التعلم فأشار إلى الفروق الواضحة بين أطفال مراكز التربية الخاصة النهارية، وأطفال الإقامة الكاملة من حيث قدرتهم على التعرف على الدلائل المناسبة بين الموقف المتعلم السابق، والموقف الجديد اللاحق، كما أشار إلى قدرة الطفل المعوق عقليا على نقل التعلم تعتمد على درجة الإعاقة العقلية وعلى طبيعة المهمة التعليمية ودرجة التشابه بين الموقفين السابق واللاحق. (الروسان، 1998 ، ص 102).

ومن خلال ما سبق استنتج الباحث أن المعاقين عقليا من فئة القابلين للتعلم أو ما يسمى ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يعانون من نقص الانتباه والتشتت، وضعف في الذاكرة مع سرعة نسيان ما سبق تعلمه، وبطء في التفكير، وصعوبة في حدوث التعلم. وهذه المعاناة تزداد لدى المعاقين عقليا القابلين للتدريب والمعتمدين. وهذا يستوجب اتخاذ التدابير خاصة للتغلب على أوجه القصور العقلي لدى المعاقين عقليا من خلال ما يقدم لهم من خبرات وأنشطة تعليمية وتربوية وما يستخدم معهم من أساليب ووسائل تعليمية مكية.

### 3- تصنيف الإعاقة العقلية

من هذه التصنيفات التصنيف الذي اقترحه كل من سترانس Strauss وليتين Lehtinen وفيه تميز بين الإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل داخلية وتكون ناتجة عن عوامل داخلية وتكون ناتجة عن انتقال صفات نفسية عضوية خاطئة أو غير تامة النمو.

والإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل خارجية وتكون ناتجة عن التغيرات المرضية التي تحدث للفرد مثل الإصابة التي تحدث تلقا للمخ. (Heword.W.H, 1992, P 375)

ويمكن تصنيف الإعاقة العقلية إلى ما يلي:

#### 3-1- التصنيف على أساس الأسباب :

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العنصر التالية:

- الإعاقة العقلية الأولية والتي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة ويقصد به العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات والصفات (الكروموزو ) ويحد في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي.
- الإعاقة العقلية الثانوية والتي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها غالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية ، وهذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، ويحدث ذلك في حوالي 20% من حالات الإعاقة العقلية، ومن أمثلة تلك حالات استسقاء الدماغ وحالات القصر. (العيسوي، 1994، ص 28).

### 3- 2 التصنيف على أساس نسبة الذكاء :

وهنا تصنف الإعاقة العقلية إلى فئات حسب مور نسبة الذكاء الماسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية، كـمقياس ستانفورد بينيه، أو كـمقياس وكسلر للذكاء. ويشير عبد العزيز السيد الشخص (2007) إلى أن الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي قدمت تصنيفا لشرائح ومستويات الإعاقة العقلية حيث تقع فئات المعاقين عقليا بمستوياتهم المختلفة ابتداء من معامل ذكاء اقل من (20-25) كحد أدنى إلى (68-70) كحد أقصى وذلك على مقاييس الذكاء المقننة . (الشخص، 2007 ، ص 72)

وعلى ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

#### 3 - 2 - 1 الإعاقة العقلية البسيطة

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55-70 درجة، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7- 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرين على التعلم ببطء وخاصة اذا وضعوا في مدارس خاصة، ويمكن الإعاقة العقلية لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة والحساب ، و لا يتجاوز افراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية

#### 3 - 2 - 2 الإعاقة العقلية المتوسطة

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40-55 درجة، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3-7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بانهم غير قابلين للتعلم في حين إنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تقادي حريق .. الخ. لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب، أما الخصائص الجسمية والحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات المشي او الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10% تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا .

#### 3 - 2 - 3 الإعاقة العقلية الشديدة

تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسدي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين. وهي تشير إلى الأفراد الذين يتسمون بدرجة ملحوظة من العجز وفي حاجة مستمرة للتدريب والمساندة والمتابعة والرعاية المركزة

في حالة وجود نسب عجز متفاوتة مثل صعوبة الرؤية أو السمع أو الحركة، ومن ثم يلزمهم مجموعة من المؤهلين لرعايتهم. (LEFORT, 2006 ; p 11)

#### 4 - 2 - 3 تصنيف الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية

يعتمد هذا التصنيف في تقسيم الإعاقة العقلية على حسب متغيري القدرة العقلية والسلوك التكيفي إذ يؤخذ بعين الاعتبار مقياس الذكاء والدرجة على مقياس السلوك التكيفي، ويشبه هذا التصنيف تصنيف التخلف العقلي على حسب نسب الذكاء مع التركيز على نسبة مظاهر السلوك التكيفي في كل فترة من فئات الإعاقة العقلية وهي :

حسب هذا التصنيف تتمثل فيما يلي :

أ- الإعاقة العقلية البسيطة

ب- الإعاقة العقلية المتوسطة

ج- الإعاقة العقلية الشديدة

د- الإعاقة العقلية الشديدة جدا أو الاعتمادية. (الروسان، سيكولوجية الاطفال الغير عاديين- مقدمة التربية الخاصة، 1997 ، ص 85).

#### 3 - 2 - 5 التصنيف على حسب متغير البعد التربوي

أ- القابلون للتعليم:

يطلق على هذه الفئة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة أو الخفيفة، وهي تمثل نسبة 75% تقريبا من المعوقين عقليا، ومن الخصائص المميزة للأفراد في هذه الفئة ما يلي:

وهم من لديهم القدرة على الاستفادة من البرامج التعليمية العادية ولكن بصورة بطيئة، فيحتاجون إلى برامج خاصة موجهة لإحداث تغير في السلوك الاجتماعي ليصبح مقبولا في تفاعلاتهم مع الآخرين، وأيضا في تحسين العمليات المعرفية والمهنية لديهم، وتستطيع تلك الفئة الاعتماد على نفسها في مرحلة عمليات البيع والشراء والعمل اليدوي مع مبادئ بسيطة من الناحية الأكاديمية، أي المهارات الأولية للتعلم وتتراوح نسب ذكائهم ما بين 50-70 . (أباطة، 2007، ص 15)

### ب- القابلون للتدريب Trainbles

يطلق على هذه الفئة ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة، ومن الخصائص المميزة للأفراد

في هذه الفئة ما يلي:

او تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (25- 49) وهم يمثلون (4%) تحتاج هذه الفئة إلى الإشراف والرعاية الخاصة طوال حياتهم. (Kendall.p.c, 1998 ; p 20)

وهم غير قادرين على العناية بأنفسهم بدون مساعدة الآخرين لهم، وتتراوح معاملات ذكائهم بين 25-50. (الغفار، 2003 ، ص 12)

- عاجزون عن التعليم إلا من قدر ضئيل جدا من المهارات الأكاديمية والمعلومات الخاصة بالقراءة والكتابة والحساب.

- قابلون للتدريب على مهام العناية الذاتية والوظائف الاستقلالية والمهارات الاجتماعية والأعمال اليدوية البسيطة، وذلك إذا قدمت لهم بشكل واضح ومبسط من خلال برامج تدريبية موجهة.

- يعانون صعوبات في النطق وضالة الحصيلة اللغوية.

- يتعرفون على الأشياء باستعمالاتها ويمكنهم تسميتها .

- لا يمكنهم حسن التصرف في المواقف التي يواجهونها ومن تحمل المسؤولية كاملة اتجاه أنفسهم، ولذا فهم يحتاجون إلى العمل في أماكن مأمونة تحت ملاحظة وإشراف ورعاية خاصة.

### ج- المعتمدون Custodial

هي تلك الفئة من الأفراد التي تقل نسبة ذكائهم عن (25) وهم يمثلون (5%) تقريبا وتحتاج هذه الفئة إلى رعاية إيوائية مستمرة طوال حياتهم، كما يشير حامد زهران (1978) إلى أنه يمكن إرجاع أسباب الإعاقة العقلية إلى أسباب وراثية داخلية المنشأ أو بيئية خارجية المنشأ قبل أو أثناء أو بعد الولادة. (زهران، 1978 ، ص 473)

ويصاحب حالتهم في كثير من الأحيان تلف في الحواس أو ضعف في التآزر الحركي. (الزيود، 1995 ، ص 23)

مما سبق يمكن استنتاج أن الفئة الأولى من المعاقين عقليا القابلين للتعليم أو ما يسمى بالإعاقة العقلية البسيطة هي أكثر فئات الإعاقة العقلية قدرة على استيعاب المناهج الدراسية المقدمة لهم إذا كانت ملائمة لقدراتها واستعداداتها، وإذا وجدت الإرشاد والتوجيه المناسبين ، وإذا توافرت لها البيئة التي تعينها على ذلك وهم الأقرب إلى فئة الأسوياء.

#### 4- العوامل المسببة للإعاقة العقلية

اهتم العديد من الباحثين بدراسة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإعاقة العقلية، وعلى الرغم من تحديد كبير من هذه الأسباب، إلا أنه مازال هناك عوامل أو اسباب لم يتم التوصل إليها حتى الآن. توضح منظمة الصحة العالمية أن سبب الإعاقة العقلية لدى العديد من الأفراد والأسر لا يزال غير معروف، وهناك تفسير واحد لذلك الغموض وهو أن الإعاقة العقلية تشمل العديد من المشكلات المختلفة، والتي لها أسباب متعددة، فهناك عوامل جينية وراثية تكون سببا رئيسيا ويجب تجنبها والوقاية منها، وهناك عوامل غير وراثية ومكتسبة وقد تكون هذه الأسباب أثناء الحمل أو أثناء الولادة، فالزواج من الأقارب، والزواج المبكر، وانتشار الأمية وانخفاض مستوى التعليم ، وخروج المرأة للعمل والفقر وارتفاع معدلات الإنجاب كلها تعتبر من أسباب الإعاقة التي من السهل الوقاية منها . (السباعي، 2004 ، ص 36)

لقد تحددت بعض أسباب الإعاقة العقلية بطريقة ملحوظة في العقود القليلة السابقة

نتيجة للتقدم العلمي الواضح في ميادين الطب والعلوم الأخرى ذات العلاقة، ومع ذلك افان أكثر من 70% من أسباب حالات الإعاقة العقلية غير معروفة حتى الآن، وينصب الحديث على 25% من الأسباب المعروفة للإعاقة العقلية فقط.

تحدث الإعاقة العقلية في الغالبية العظمى نتيجة لعامل واحد أو تجميع متشابك من العوامل الأتية:

- قد ترجع حالات الإعاقة العقلية إلى حالة وراثية معقدة ليست واضحة أو مفهومة تماما في الوقت الحاضر، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من أفراد الأسرة إلى الإجابة بالإعاقة العقلية.

قد يرجع المعوق العقلي إلى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية الملائمة، أو لا توفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نموا ملائما. أي يحدث بعد الولادة كتعرض الفرد لبعض الأمراض كالالتهابات السحائية واصابة المخ نتيجة التسمم. (الرؤوف، 2006، ص 151)

غير أن العوامل المسببة للإعاقة العقلية سواء المعروفة منها بصورة مؤكدة أو غير معروفة ، تدرج تحت ثلاث عناوين بارزة: وراثية، بيئية، أو مزيج بين العوامل البيئية و الوراثة معا. (بوحمد، 1978 ، ص 75)

ولهذا فان من الممكن أن نذكر أهم العوامل المسببة للإعاقة العقلية في المراحل الثلاث التالية :

#### 4-1 العوامل المسببة للإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة

يمكن تفسير العوامل المسببة للتخلف العقلي في مرحلة ما قبل الولادة إلى مجموعتين من العوامل:

##### 4-1-1 العوامل الجينية :

تتمثل العوامل الجينية في عاملين قد يتسببان في إحداث حالة الإعاقة العقلية لدى المولود

أ- الوراثة: يقصد بالوراثة انتقال صفات معينة من جيل سابق إلى جيل أوء أو في ما ب ه

الفرد عن والديه عن طريق ما يسمى "بالكروموزومات التي لها أمسية كبرى في تكوين الفرد إذ تتوقف عليها العوامل الوراثية. (الزهيري، 1998 ، ص 237)

ويمكن تقسيم دور العوامل الوراثية في نقل الصفات الخاصة بالقدرة العقلية حسب نوع الصفات الوراثية لكلا الأبوين، فيما يلي إذا كانت سائدة أو ناقلة أو متنحية.

الخلايا يوجد بها 46 كروموزوم، 23 للأنث و 23 للأنث .

##### ب- الخلل الذي قد يحدث أثناء انقسام الخلية الجنسية :

إن أشهر مثال على مثل هذا الخلل الذي يمكن أن يحدث في عملية انقسام الكروموزومات هي الحالة المسماة بالمنغولية هذا الخلل يمكن أن يرجع إلى الانقسامات المبكرة للبويضة الملقحة والذي قد يؤدي بدوره إلى خلل انقسام الكروموزومات. في عام 1959 اكتشف Lejeune مع مجموعة من الباحثين الفرنسيين وجود كروموزوم زائد في الخلايا الجسمية للمصابين بهذه الأعراض، أي أنهم يحملون 47 كروموزوم بدلا من 46 كروموزوم ، وقد تبين أن 90% تقريبا ترجع هذه الزيادة إلى وجود ثلاثة كروموزومات تحمل الرقم 21، أما أسباب وجود هذا الكروموزوم الزائد فغير معروفة تماما من الناحية الطبية، ولكن لوحظ أن هناك ارتباطا طرديا مابين ازدياد عمر الأم وبين ازدياد احتمال إنجابها لأطفال مصابين بهذه الحالة.

#### 4-1-2 العوامل غير الجينية:

تشتمل هذه العوامل مجموعة واسعة من الأسباب التي قد تؤثر في الجنين فتؤدي إلى إصابته بالإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة. وفيما يلي عرض لأبرز هذه العوامل:

##### أ- الأشعة:

تؤثر الأشعة تأثيراً ضاراً بالجنين إذا تعرض لها وعمره أقل من ثلاث أشهر وقد اكتشف ذلك في الثلاثينات من هذا القرن، عندما كان يعالج سرطان الرحم بالأشعة عند بعض النساء الحوامل فادي ذلك إلى تعرض الأجنة للإصابة بحالة صغر الرأس وأنواع أخرى من التشوهات وقد أكد ذلك ما حدث في هيروشيما ونجازاكي، وكذا التجارب التي تم إجراؤها على الحيوانات المعرضة للأشعة في فترة الحمل. وعلى ذلك فإن اثر هذه الأشعة يتوقف على عدد من العوامل أهمها:

- جرعة أو حجم الأشعة.

- العمر (المرحلة العمرية الذي يتعرض فيه الفرد إلى تلك الإشعاعات).

##### ب - الحصبة الألمانية :

تعتبر من أخطر الأمراض التي أن ينتقل تأثيرها من الأم الى الجنين ، ويعتبر Mcalistar Gregg هو أول من اكتشف تأثير هذه الحصبة على الجنين وذلك عام 1941، وقد شهد العالم انتشار هذا المرض بصورة وبائية حيث كان لانتشاره في أمريكا عام 1964 أثار خطيرة أدى الى وفاة واصابة أكثر من 50.000 طفل باضرار بالغة الخطورة

##### ج- تعاطي العقاقير والأدوية اثناء الحمل :

تعتبر العقاقير والأدوية والمشروبات الكحولية سببا رئيسيا من أسباب الاصابة بالاعاقة العقلية أو حالات أخرى من الإعاقة.

ومن الأدوية التي قد تؤدي إلى تيف الخلايا الدماغية للجنين، الاسبرين وبعض المضادات الحيوية والأنسولين والهرمونات الجنسية والأدوية الخاصة بعلاج الملاريا والحبوب المهدئة.

ويبدو تأثير هذه الأدوية في التشوهات الخلقية أو خلل في الجهاز العصبي المركزي، كما يؤثر التدخين والغازات بشكل عام الى نقص واضح في وزن الجنين، أما تعاطي الكحول فيبدو في مشكلات نمو الجنين وحالات صغر حجم الدماغ بالإضافة الى مشكلات في التازر فيما بعد الولادة.

#### 4-2 العوامل المسببة للإعاقة العقلية أثناء الولادة :

ويقصد بهذه المجموعة من الاسباب اثناء الولادة تلك الاسباب التي تحدث أثناء فترة الولادة، والتي تؤدي إلى الإعاقة العقلية أو غيرها من الاعاقات ومنها :

- نقص الأكسجين أثناء عملية الولادة: قد تؤدي حالات نقص الأكسجين لدى الاجنة أثناء عملية الولادة الى موت الجنين او اصابته باحدى الاعاقات، زمنها الاعاقة العقلية بسبب اصابة قشرة الدماغ للجنين كما تتعدى الاسباب الكامنة وراء نقص الأكسجين أثناء عملية الولادة، كحالات التسمم أو نقص المشيمة، أو عسر عملية الولادة، أو زيادة نسبة الهرمون الذي يعمل على تنشيط عملية الولادة.

- الصدمات الجسدية : قد يحدث أن يصاب الجنين بالصددمات أو الكدمات الجسدية أثناء عملية الولادة بسبب طول عملية الولادة أو استخدام الأدوات الخاصة بالولادة ، أو استخدام طريقة الولادة القيصرية بسبب وضع رأس الجنين أو كبر حجمه مقارنة مع عنق الرحم مما قد يسبب الإصابة في الخلايا الدماغية أو القشرة الدماغية للجنين وبالتالي الإعاقة ومنها الإعاقة العقلية.

- الالتهابات التي تصيب الطفل، إذ تعتبر إصابة الجنين بالالتهابات، وخاصة التهاب السحايا من العوامل الرئيسية في بلف أو إصابة الجهاز العصبي المركزي ، وقد يؤدي ذلك إلى وفاة الجنين قبل ولادته ، والى إصابة الأجنة إذا عاشت بالإعاقة العقلية أو غيرها. (مرسي، 1990 ، ص 102)

#### 4 - 3 العوامل المسببة للإعاقة العقلية ما بعد الولادة :

يقصد بهذه المجموعة من الأسباب كل الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة العقلية بعد عملية الولادة ومع ذلك فمن المناسب أن نشير إلى بعض حالات الإعاقة التي قد تظهر بعد عملية الولادة والتي هي نتاج لعوامل حدثت قبل أو أثناء عملية الولادة ومنها على سبيل المثال حالات الفينيلكيتونوريا والتي تحدث نتيجة لعدم وجود احد الإنزيمات الضرورية لتمثيل المواد الدهنية، ومن أسباب ما بعد الولادة الرئيسية للإصابة بالإعاقة العقلية

- **سوء التغذية** : قد اشرنا إلى أهمية التغذية الجيدة للأم الحامل أثناء فترة الحمل ، واثر ذلك على نمو الجنين ، وعلاقة ذلك بالإعاقة العقلية ، كما تبدو أهمية التغذية الجيدة أيضا بعد عملية الولادة ، إذ يشكل سوء التغذية وخاصة المناطق الفقيرة سببا رئيسيا من أسباب حالات الإعاقة العقلية ، ومن هنا كان من الضروري أن يتضمن غذاء الطفل بعد الولادة على المواد الرئيسية اللازمة لنمو الجسم المواد البروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات خاصة فيتامين A ، ب6 ، ب12 ، د.

- **الحوادث والصدمات**: تعتبر الحوادث والصدمات الجسمية والتي تؤثر بشكل مباشر على الخلايا الدماغية سببا رئيسيا من أسباب الإصابة بالإعاقة العقلية ، وما يصاحب ذلك من نقص في الأكسجين أو تلف الخلايا الدماغية.

- **الأمراض والالتهابات** : كثيرا ما يتعرض الطفل وخاصة في السنوات الأولى من عمره إلى عدد من الأمراض، وقد يكون من نتائجها ارتفاع درجة حرارة الطفل ، وخاصة في حالات السحايا ، والحصبة والتهاب الجهاز التنفسي ... الخ ، وقد يؤدي ارتفاع درجة حرارة الطفل إلى إصابة الجهاز العصبي المركزي. (الروسان، سيكولوجية الاطفال الغير عاديين، 1993 ، ص 93).

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف وتحليل الإعاقة العقلية بمختلف تصنيفاتها وأسبابها وأبعادها المختلفة، حيث حاولنا إظهار معنى الإعاقة العقلية وشرحها وتبسيطها من جميع الجوانب، وإبراز مختلف المفاهيم والتعاريف حسب العلماء والمختصين أو الهيئات والمنظمات، وما ساهمت به هذه الهيئات، يلاحظ أن مسببات الإعاقة لا تزال جلها غير معلومة، رغم التطور العلمي بل للأسف حتى توحيد المصطلحات والمفاهيم والتصنيفات لازال فيها اختلاف كبير، خاصة لدى الباحثين العرب في تحديدها والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها من اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية. وأهم ما توصلت إليه الدراسات إليه هو انه بإمكان تطوير القدرات المختلفة لذوي العاقة شريطة توفير الوسائل واتباع المناهج العلمية الحديثة لدى هذه الفئة بما يتناسب مع قدراتهم العقلية ويرى الباحث ان على المؤسسات الحكومية والغير حكومية العمل على توعية المجتمع لأجل أن يتكيف مع أفراد ذوي الإعاقة وليس العكس.

# الفصل الثاني

النشاط البدني المكيف

### تمهيد:

ان الاطفال المعاقون ذهنيا يحتاجون أكثر من غيرهم الى فرص اللعب والترويح، اذ يحتاجون الى مكان ياعلون فيه، واشراف راشد عطوف يقوم بتربيتهم ورعايتهم، وتعتبر النشاط البدني المكيف النشاط الايجابي لقدراتهم، خاصة بعد تنظيمه الى ما يسنى الان بالتربية الرياضية المكيفة (المعدلة) لذلك كانت اهمية كبيرة في الحياة الاجتماعية لهذه الفئة.

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة تحليلية للنشاط البدني المكيف لدى المعاقين عقليا:

### 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا:

يعتبر تحديد مفهوم النشاط البدني المكيف أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان، نظرا لكونها لقاعدة الاساسية لجميع النشاطات المكيفة خلال حياة الفرد، فهذا المصطلح يخضع للقاعدة الرياضية من جهة والإطار العلمي من جهة أخرى والذي يعد عنصر ادماج للناحية التربوية .

وفي السنوات الاخيرة تعددت المفاهيم والالفاظ التي تصف النشاط البدني المكيف ، فمنهم من ينظر اليها حسب تأثير شخصية الفرد واتجاهه نحو ممارسة الانشطة الرياضية، خلال مراحل التعليم المختلفة، واطراف اخرى ترى انها تكمن في الانشطة الرياضية في وقت الفراغ.

لذا فضرورة تحديد المصطلح أمرا واجبا لفهم أكثر لمحتوى واهداف النشاط البدني المكيف والفوائد التي تعود من خلالها على حياة الفرد المختلفة، ومن اخرى تحديد هذا المصطلح يسمح لنا بتصنيف مختلف النشاطات البدنية المكيفة و دعم ممارستها لضمان تحقيق اهداف النظام التربوي الشامل.

يشير Lombascar وكلوس klaus الى ان عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط والتعليم الجيد وان المدراس يقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لأستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

ويرى فرويل ان التربية الرياضية هي مرآة الحياة، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من اجله، وهي تخدم دائما عرضا ما، فهي تعبيراً عن انسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لأستعداده وقدراته الخلاقة (خطاب ع.، 1998، صفحة 66)

اما أرسطو فيرى ان من اهم أهداف التربية الرياضية، هو تعليم الافراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغ زاستثمارها بطريقة ايجابية ومفيدة (الحمامي، 1997، صفحة 122)

ومن خلال هذه المفاهيم يمكننا ان نقول ان النشاط البدني المكيف، هي جزء من النظام التربوي الشامل وتهدف الى بث وتنمية الاتجاهات والميول ان يمكن لها اعداد الفرد لأستثمار وقت الفراغ.

### 1-2 اهداف النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

ان الاطفال المعاقين عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم الى فرص اللعب الابتكاري وذلك لعدمهم عن جو المنزل والاسرة المشبع بالعطف والحنان فهم يحتاجون الى مكان يلعبون فيه، ويمكن بواسطة اللعب مساعدة الطفل المقيم في المستشفى أو في المراكز التربوية على ان يصبح عضوا نافعا في جماعته.

لقد أوضح العلماء أن الهدف الاساسي في تربية المعاقين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات أوقات الفراغ وتشجيعهم على النشاط واستغلال أوقات الفراغ، وهو ما يعود عليهم بفوائد حسية حركية (جسمية)، اجتماعية، تربوية، محضة.

### 1-2-1 تنمية المهارات الحسية الحركية:

لما كانت القدرات والقدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية، فان في هذا الجانب يؤثر على المظاهر الحياتية المختلف اذ تعمل على كبح النضج العصبي، لذا تختفي الانعكاسات الحركية الولية لأن حركة الانسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في ال مشي والجري والوثب... الخ (البواليز، 2009، صفحة 85)

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب ان تقدم التربية الرياضية عبر برامجها اكتساب الكفاية الادراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها:

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومنشط الترويح.
- المهارات الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارات الحركية تمكن من الدفاع النفس وزيادة فرص أمان.

- المهارات الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري والتميز باللمس والسمع والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي. (روبي، 1995، الصفحات 152-153)

### 1-2-2 تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية:

من بين الخصائص الاجتماعية المعروفة والتي يتميز بها الاطفال المعاقين عقليا ضعف القدرة على التكيف الاجتماعي ونقص الميول وعدم تحمل المسؤولية والانسحاب والعدوانية أحيانا.

أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية فيتميزون بعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي والهدوء أحيانا سرعة وبطء الانفعال ومستوياته، والتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعوقين من حيث اعادة تكييف هؤلاء مع المجتمع فهي تعتبر أفضل وسيلة لتطوير قدرات المعوقين من حيث المشاركة الفعلية في الأنشطة المختلفة. (العوالمة ص.، 2000، صفحة 63).

فانشاط البدني المكيف فلسفتها الحديثة تعمل على الاعتناء بالفرد واذكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضة فلسفة لشعوبها وأرسلت دعائمها على هذا المفهوم.

هناك عدة أهداف يسعى النشاط البدني المكيف لتحقيقها في تنمية المهارات الاجتماعية و العاطفية للمعاقين عقليا منها:

- مساعدة الفرد على تكييف سلوكه، ومحاولة اعادة تربيته اجتماعيا.
- تكسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الافراد، كما تنمي الجرأة والتعاون، والتحكم في النفس.
- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة البدنية المتنوعة.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السلمية كالقيادة والاحساس بالمسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة. (محمود، 1982، صفحة 23)

### 1-2-3 تنمية المهارات المهنية:

ان اعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية والعيش يتطلب تحقيق وتنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة والذي يشمل التعريف بعالم العمل والمهن ومتطلباتها، واكتساب الانماط السلوكية المناسبة،

وتلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في اعداد الطفل المعاق عقليا للحياة ودمجه اجتماعيا ومهنيا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود امكاناته للتأهيل المهني، واسغلال هذه القدرات وبالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع، واطاحة الفرصة أمامهم للابداع والانتاج. (مرسي، 1990، الصفحات 63-64)

### 1-2-4 تنمية مهارات التواصل:

ان نسبة كبيرة من الاطفال المعاقين عقليا تعاني من مشكلات في التواصل الفعال مع الاشخاص الاخرين ، فمنهم من لا يستطيع التواصل لفظيا، منهم من يستخدم أساليب بدائية في التعبير، ومنهم من يواجه صعوبات حقيقية في اللغة الاستقبالية نتيجة التخلف في النمو اللغوي وبالتالي صعوبة في قدرتهم على التعبير عن انفسهم وفهم الاخرين، والمهارات التي يمكن ان يكتسبها الطفل المتخلف عقليا من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في:

- تنمية مهارات التواصل اللغوي الشفوي أثناء اداء الالعاب المختلفة والتي تتطلب الاطفال في أدائها عن طريق تبادل الالفاظ المختلفة.
- تنمية الحواس التي يتلقى الطفل عن طريقها تأثير المحيط والمعلومات عن ابيئة، وتبادل الخبرات مع المشاركين في اللعب (خطاب ح.، 1964، الصفحات 19-20)

وبصفة عامة لا تختلف اهداف النشاط البدني المكيف عند هؤلاء الاطفال عن أهدافها عند الاطفال الاسوياء، وهي تكوين المواطن الصالح ويمكن تحقيق ذلك بمراعاة مايلي:

-العمل على تحسين أو ازالة المعوقات المختلفة التي تحول دون توافق الطفل الفردي وتكيفه الاجتماعي وتجعل مهمة تعليمه وتدريبه المهني صعبة.

-مساعدة الطفل على اكتساب اللياقة البدنية، وذل عن طريق تحسين العمل العضلي للمجموعات العضلية وتنمية الاتزان الوظيفي بين الاجهزة الجس مع العناية بالقوام.

تصحيح الانحرافات الميكانيكية حتى تتاح لأجهزة الجسم فرصا لأداء وظائفها كاملة.

-تنمية الاتجاهات السليمة نحو الصحة الشخصية والنشاط البدني وتكوين عادات خاصة بذلك (زكي،

1965، صفحة 107)

دفع الفرد المعاق عقليا الى العمل في حدود امكانياته وقدراته وذلك عن طريق تنظيم برامج خاصة له في نطاق طاقته الوظيفية وقدراته البدنية.

-اتاحة فرص النمو الاجتماعي عن طريق الانشطة البدنية المكيفة الملائمة لأعمارهم وميولهم.

-اكتساب خبرات تعليمية عن طريق المواقف التي تنشأ في اللعب الجماعي لأنها قريبة من الحياة.

- تضمن عوامل الامن والطمأنينة والثبات نتيجة لتحسن الوظيفية للجسم وزيادة القدرة على مطالب الحياة اليومية الاعتيادية.

-الابتعاد عن العزلة والكابة المصاحبة للإعاقة. (حسن م.، 1977، صفحة 72)

## 2- أغراض النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس له لاكتساب قسط من التربية العامة، والواجب ان تتاح له كل الفص الفعالة لتحقيق هذه الاهداف، والواقع ان هؤلاء الاطفال اكثر احتياجا من غيرهم للخبرات التربوية، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم والمشابه باقدر الامكان مع ما يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع، ومحاولة تدريبيه على وقاية نفسية وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الالعب، يضاف الى ذلك ما يحصل عليه من قيم سيكولوجية وفوائد اجتاعية وعقلية وحركية والعمل الوظيفي للاجهزة وازدياد قدرته على ممارسة النشاط البدني المكيف. (حسن ح.، 1964، صفحة 62)

ان للنشاط البدني المكيف اغراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو الاجتماعي العاطفي، حيث أ ممارسة المعوق للفاعاليات والانشطة الرياضية تحقق له هذه الاغراض.

## 2-1 غرض النمو البدني:

بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغييرات التي تعتري جسم الكائن الحي، غايتها اكتمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد . (دواشين، النمو البدني عند الطفل، 1996، صفحة 10)

ان ممارسة الانشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب.

وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي.

فالشخص المعاق الذي ينعزل عن العالم يجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الانشطة الرياضية، سينتج عنه حوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال الى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل.

لذا فان ممارسة المعاق عقليا للانشطة البدنية المكيفة ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات، وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنه من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو وبناء الشخص المعاق وتأهيله تأهيلا سليما، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

كما ان النشاط البدني المكيف يكسب الجسم مرونة وقوة و توازن و رشاقة وزيادة التحمل والتوافق العصبي وتقوية أجهزة الجسم العضوية الداخلية.

وتساعد الفرد على اداء اعماله اليومية بكفاية أكبر دون ان يبلغ مرحلة التعب والاحياء بسرعة وهذا له أثر كبير على شخصية الفرد وحياته المستقبلية.

## 2-2 غرض النمو الحسي الحركي:

يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وانتقاله مثل الكتابة والقراءة والسمع والبصر وغير ذلك مما يلوم أوجه النشاط المختلفة في الحياة. (راتب، 1982، صفحة 55)

كما يقصد بالنمو الحركي، أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعاق عقليا، وهي بذلك تسعى الى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على

درجة أدائه للمهارات الحركية وذلك كان لزاما على الفرد المعاق عقليا ان يمارس الانشطة البدنية المكيفة والمهارات لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

كما ان الانشطة البدنية المكيفة تنمي النشاط والشجاعة والاقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما انها تريد من انتقاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة، كما ان عدم الحركة الاجواء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي مهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق عقليا.

### 2-3 غرض النمو العقلي:

يسعى النشاط البدني المكيف الى جعل الجسم تشيطا قويا وذلك لان اداء الحركات الرياضية يحتاج الى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل النشاط البدني المكيف ليس زينة أو مجرد العاب يمارسها المعوق عقليا لقضاء وقت الفراغ وانما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لازدياد قابلية الفرد المعوق عقليا واكتسابه المعلومات المختلفة.

ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة او لعبة ما فانه يجب ان يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة او الفعالية، كما ان ذلك يقوده الى يقوده الى استعمال التوافق العضلي العصبي.

خير مثال على سبيل التفكير، فاللاعب المعوق عقليا اضافة لى المجهود البدني الذي يستعمله فانه بحاجة الي الجهد العقلي والتصرف في اللحظات الحاسمة واستعمال تفكيره لكي يكون دقيقا في اصابة الهدف او في تمرير الكرة والتخلص من الخصم.

كما ان معرفة القوانين الخاصة بتلك اللعبة وخطتها وفنونها تجعله قادرا على الابداع اكثر وما من رياضة يمارسها اللاعب الا مرتبطة بمدى استعمال تفكيره وذلك من أجل ان يكون الهدف واضحا للوصول الى النتيجة الايجابية.

اذن ان المعرفة التي يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة اليه لانه اذ لم يكن هناك معرفة أو خبرة سابقة فانه يصعب بناء القرارات الصحيحة الصحيحة ومن ثم يكن أمرا مستحيلا ، (ابراهيم، 1997، صفحة

(108) ويعتبر النشاط البدني المكيف وسيلة من وسائل ال استرخاء الذهني خاصة في الهواء الطبق بين أعضان الطبيعة الهادئة اذ تخفف كثيرا التعب العقلي والاجهاد العضلي والعصبي. (خطاب م.، النشاط الترويجي وبرامجه، 1965، صفحة 57)

## 2-4 غرض النمو الاجتماعي:

ان من اغراض النشاط البدني المكيف مساعدة الشخص المعوق عقليا للتكيف مع الافراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والانشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع والتجارب تدل على انه كلما انغمز في اداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في أدائها اكسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي الى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة.

فممارسة الالعاب الرياضية المختلفة تنمي به الثقة بالنفس والتعاون والاقدام والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور والوصول الى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعد في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والطبي يساعد في نمو المعوق عقليا ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه.

كما ان للمجتمع والبيئة والاسرة الاصدقاء الاثر الكبير على نفسية الفرد المعوق، ولذلك فاف نظرة المجتمع اليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها.

ان العناية اللازمة التي يجب ان نوجهها للمعوقين عقليا هي ليست ان نقيم لهم مراكز للتوقيع، وانما غايتنا هي اعادتهم للمجتمع وتأهيلهم للحياة المشتركة وتكيفهم مع المجتمع، وازضافة الى ذلك فان التربية الرياضية تعمل على تحقيق الاهداف التالية:

- تنمية المواهب والقدرات الشخصية للفرد المعوق عقليا.
- غرس القيم الخلقية والسلوكية.
- اعادة الاتصال بالمجتمع من خلال اللقاءات الرياضية الداخلية والخارجية.
- تنمية الميول النفسية والقدرات العقلية.
- تربية الصفات الحميدة في الانسان المعوق كالارادة والشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس وتطبيق النظام والملاحظة الدقيقة.

- تسعى الى تكوين الصداقات والاخوة والعمل المشترك.
- ومن هذا تعاد الممارسة الرياضية المهمة للمعوقين عقليا بما يفوق أهميتها للأصحاء.

## 2-5 غرض علاجي:

تعد الممارسة الرياضية للمعوقين عقليا وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي، والتي تساهم بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعوق عقليا، مثل استعادته للقوة العضلية، والتوافق العضلي العصبي، العمل السرعة، المرونة القوة و التوازن، وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

كما تساهم تلك التمارين في تغلب المعاق عقليا على ما يصاحبه من ارهاق عضلي خاصة في بداية المرحلة التأهيلية.

ان الاشتراك في الانشطة الرياضية تساعد على الاقلال من ارتفاع ضغط الدم، والمعروف أنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرية، وكذلك الاقلال من مستوى الجلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلا وتساعد هذه الانشطة كذلك على الاقلال من كمية الدهون في الجسم والاحتراق الداخلي مما يقلل للتعرض للسمنة مستقبلا.

كما ان الاشتراك في الانشطة البدنية المكيفة تساعد في الاقلال من الانفعال والمشكلة الكبرى التي تواجه كبير السن هي سهولة شرح وكسر العظام، و ينطبق هذا الشرح الخاص الذي لم يتحرك كثيرا أثناء السنوات الاولى لحياته.

## 2-6 غرض تروحي وجداني:

يعتبر النشاط البدني المكيف وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق عقليا، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية المملة.

كما يجد الانسان في النشاط البدني المكيف منفذا لانفعالاته ومنتفسا للضغوط، كما نجد الشخص الرياضي أكثر حمسا لعمله و أصدقائه من غيره، كما يضيف للفرد المرح والسرور والاستمتاع

وشعوره بالاستجابة لعواطفه، وبصفة عامة الترويح حاجة انسانية لابد منها. (خطاب م.، النشاط الترويحي وبرامجه، 1965، صفحة 58)

### 3- النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

تعد النشاط البدني المكيف جزءا مهما من التربية العامة وهي جد اساسية في رعاية المعاقين عقليا.

#### 3-1 أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

-يكتسب المعاق عقليا التوافق الحركي كالوقوف والمشي و التوازن و الجلوس والحركة لأنواعها المختلفة وفقا لمتطلبات الحياة.

-يكتسب مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الافراد، كما تنمي الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الالعاب الجماعية.

-تنمي المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين، كما يجب ان تتنوع تلك المهارات لمقابلة الحاجات العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية.

تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء، وتكسبه قواعد معتدل الى حد ما.

-تنمية شخصيته وثقته بنفسه وذلك بالنجاح في أداء التمارين وممارسة الانشطة البدنية المكيفة.

-تنمية الاتجاهات البدنية السليمة كالقيادة و الاحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المرافق العامة المختلفة سواء كان ذلك في المدرسة أو المجتمع.

-تنمية العادة أو العادات والاتجاهات الصحية السليمة.

-تنمية قدراته في حدود امكاناته واستعداداته للتأهيل المهني.

#### 3-2 تخطيط برنامج النشاط البدني المكيف:

ان ادارة العاب المعاقين عقليا في كل جزء من اجزائها تتطلب الحرص في تنظيم هذا دور أخصائي في النشاط البدني المكيف، والهدف الحقيقي من برنامج الانشطة الرياضية أن يستمتع بها الطلاب

وتعطي لهم الخبرة عندما يقومون بأداء حركاتها ببراعة فائقة بالإضافة الى ان هذه الالعب تعتبره بؤوة خلق هذا البرنامج.

ولتنظيم البرامج وخصوصا التي توجد في البلاد الفيدرالية تؤخذ ضريبة محلية وتعد البرامج بصورة جوهرية في ايضاح الحالات المعتدلة لكي تنمو البرامج وتتطور.

والسؤال الجوهرى الذي نجيب عليه لهذه الحالات هو لماذا تقدم هذه البرامج والانشطة لهذه الفئة الخاصة؟ هذا السؤال هام يجب الاجابة عليه بزضح، حيث بامكان للوالدين ومسؤولي المديرية والمربين النفسانيين والعامه فهمه، ان المؤيدين لفكرة التربية الرياضية للمعاقين عقليا غالبا ما ببرؤون حركاتهم بالذكاء والحسان والثقة بالنفس والقدرة الجيدة بالإضافة الى تطور اللياقة البدنية، بالرغم من ان البحث عن الادلة المحددة التي تؤيدها فاننا نقدم بعض الاقتراحات في تنمية لتربية الرياضية، والتي تكسبهم تعلم الالعب وبعض الانشطة الاخرى.

ومع ذلك فاننا يجب أن المساعدة الوحيدة التي الوحيدة التي يمكن تقديمها للمعاقين عقليا عي ممارسة التربية الرياضية، هذا ومن الواضح ان الشباب الذين أقاموا تدريبات في اللياقة البدنية ومارسوها بجدية اصبحت لياقتهم أفضل من ذي قبل وكانت برامج التربية الرياضية تساعدهم في ذلك.

والاشخاص الذين لديهم الترب النشاط البدني المكيف غالبا ما ينجحون بالثقة في انفسهم وتزداد روحهم المعنوية، وبالتأكيد فان المهارة تنمو لديهم، وفي الوقت المناسب يتلقى المعاقون عقليا ذلك، ولكن بشروط في الوزن والمقاس والالعب المناسبة و كذلك تعلمهم الوعي والتدريبات والانشطة، التي يتعلمها المعاقون عقليا.

والمنهج الدراسي وخاصة النشاط البدني المكيف يجب ان يكون مناسبة لجميع الاشخاص لمنحهم الكفاءة الشخصية، وخاصة المعاقين عقليا، وبالتأكيد فأن البرامج تسهم بشكل كبير في المهارة بكب الاشخاص على سبيل المثال فإنها تقوي الترابط للانشطة الرياضية المتشابهة وزيادة مدى الادراك والذي ينمو ويتطور لهذه الاسباب فان مسؤولي المدرسة والوالدين والمربين سوف ينشطون طلبات المساعدين من خلال الة التطور الخاصة، ولكن لسوء الحظ في الماضي لم يكن يوجد عندهم المتخصصين التعليميين الذي لهم الخلفية الكافية في مهارات النشاط.

### 3-3- اسس النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

ان أساليب تعليم المعاقين عقليا كثيرة، ومن الصعب تعميم التعليمات التي تساعد في تدريس أنشطة البدنية المكيفة للمتخلفين عقليا وهذه بعض الاسس العامة:

1-يراعى اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاته، ولذا يجب اختيار مجموعة من الالعاب لتدريسها في كل حصة.

2-اختيار أنشطة تتناسب وحاجات المعاقين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة.

3-اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء الافراد لكل مجموعة منهم، ولا يحتاج الى عمليات عقلية بحيث يتحقق من خلالها فرص النجاح.

4-يجب عدم اغفال قدرات المعاقين عقليا ومراعاتها أثناء ممارستهم النشاط.

5-يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المعاقين عقليا على التفاعل مع الاخرين.

6-يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في اعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة وعدم الاطالة في الشرح اللفظي حتى لا ينصرفوا عن الاهتمام بالتعليم.

7-اختيار الالعاب والمهارات التي تتحدى قدراته والتي تحرره مع اعطائه فرصة للنجاح في الالعاب.

8-يجب تعليم الطفل المعاق عقليا كيف يلعب، وهذا يعني ان النشاط البدني المكيف مسؤول عن تنمية المهارات الحركية التي هي اداة اللعب.

9-يجب مراعاة الامن والسلامة في اختيار الأنشطة والالعاب للمعاقين عقليا واستخدام الادوات الثابتة على الارض المصنوعة من مواد غير صلبة.

10-يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع اطفال شديدي الإعاقة العقلية واستخدام اسلوب المدح.

11-يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم المعاقين عقليا.

12-يجب اعطاء فترات راحة أثناء التدريب خصوصا عند تعليم المهارات الحركية.

13- يجب مراعاة الاسس العلمية والفسولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة ونشمل الاعداد البدني والنشاط التعليمي والتطبيقي.

14- يجب تجزئة المهارات الحركية ثم ادماجها لكي تؤدي المهارة بالشكل الحركي المطلوب، كما أن التكرار في الاداء يثبت المهارات حيث تؤدي بصورة الية.

15- يجب استخدام أدوات واجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجان مختلفة، كذلك يفضل مصاحبة الموسيقى للتمرينات اثناء الاداء للتنمية الادراكية الحركية.

### 3-4 المهارات الاساسية في النشاط البدني المكيف للمعاقين عقليا:

من المهارات التي تتلائم والمهمة للمعاقين عقليا هي التي تتجاوب وقدراتهم العقلية وتتمثل خصوصا في المشي، الجري، التسلق، الوثب، المشي الرياضي، الرقص والرمي واللقف "القبض" والجدول التالي يوضح أقل مستوى يمكن تأديته واعلى مستوى يمكن للمعاق عقليا الوصول اليه.

### 4- الالعاب الرياضية التي تناسب مع المعاقين عقليا:

تعرفنا في الفصل الاول من هذا البحث عن الإعاقة العقلية، أسبابها ودرجاتها الصفات الحركية لها وسنورد هنا بعض الانشطة والتمرينات البدنية التي تناسب مع المعاقين عقليا لعلها تساعد القائمين على النشاط البدني المكيف في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الاعاقة.

وعموما الانشطة البدنية المكيفة المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الانشطة الرياضية والتمرينات ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي ممكن برمجة الانشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب لعمر 6 او 7 سنوات. (العوالمة ص.، 2000، الصفحات 64-65)

تهدف تلك الانشطة الى تنمية الادراك الحسي الحركي والمحافظة على النواحي الجسمية، وتنمية اللياقة البدنية لهم، وعادة ما تكون هذه الانشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالايقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الالوان المبهرة والمتعددة، وذلك لتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم

على التمييز بين الاشكال والألوان والاحجام والمسافة، وان تكون الممارسة تحت اشراف طبي ومتخصصين لتلك الفئة

جدول رقم "04" يبين مستوى بعض المهارات الاساسية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم

المهارة	أقل مستوى	اعلى مستوى
المشي	القدرة على المشي متوافق جيد دون فقد الاتزان	القدرة على المشي بخطوة واسعة ويتمن من الخطوة اماما، خلفا، وجنبا
الجري	القدرة على الجري مع الدوران والوقوف بدون فقدان الاتزان	القدرة على التسابق برشاقة وبخطوة جيدة ضمن الجري
التسلق	القدرة على الطلوع والنزول بخطوة متعاقبة بدو سند	القدرة على المشي صعودا أو نزولا على السلم ويستطيع تسبق السلالم والاشجار
الوثب	الوثب جيدا على قدم بدوت فقدان التوازن وبطريقة جيدة	القدرة على الوثب من الحركة سواء من المشي أو الجري
المشي الرياضي	القدرة على المشي بخطوة منتظمة بمصاحبة ايقاع منتظم	القدرة على المشي برشاقة في قاطرات وتغيير الاتجاه في أنماط المشي
الرقص	القدرة على عمل الحركات الجسمية البسيطة بمصاحبة الموسيقى	القدرة على الرقص الجماعي بوضوح ومرح
الرمي	القدرة على رمي الكرة بيد واحدة من أعلى وبقدر من الاتزان	القدرة على رمي الكرة بسرعات مختلفة والى مسافات بعيدة
اللقف	القدرة على لقف الكرة بدون اضطراب	القدرة على لقف الكرة من مختلف الاوضاع ومن المشي

## الخلاصة:

لقد كان هذا الفصل وسيلة وأداة ناجحة في تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقتها بالأطفال المعاقين عقليا، فقد أجرينا من خلاله محاولة لشرح النشاط البدني المكيف للمعوقين بصفة عامة بصورة أدق، أهدافه واغراضه، لهذه الفئة من كافة الجوانب ولفوائد المختلفة التي تعود على ممارستها، وازهار بعض الدراسات التربوية والاجتماعية حولها، وما ساهمت هذه الدراسات في جعلها أحسن وسيلة في رعاية هذه الفئة.

وأهم ما نستخلصه من خلال ما أشرنا اليه في هذا الفصل حول النشاط البدني المكيف عند الاطفال المعاقين عقليا، يتمثل أساسا في فائدة الكبيرة في تنمية صفتي القوة و التوازن لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية المادية والمعنوية لدى الاطفال المعاقين عقليا، وتربيتهم ورعايتهم، وفي تكوين شخصيتهم تكونا متكاملتا بالإضافة الى التخفيف من معاناتهم لسبب العجز الجسمي والعقلي وتعليمهم الاشتراك بفعالية في الالعاب الرياضية من خلال برنامج النشاط البدني المكيف حسب امكانياتهم وقدراتهم الحركية والاجتماعية، يأخذ بعين الاعتبار الالعاب تتناسب مع قدراتهم والتي تعود عليهم بفوائد جسمية وعقلية واجتماعية، وتفتح لهم افاق كبيرة في هذا المجال يتنافس مع افراد المجتمع الاخرين في حدود امكانياتهم.

كما أن للنشاط البدني المكيف تأثير إيجابي على إدماج و إعادة تأهيل المعاق عقليا و تقبله في المجتمع من خلال تحسيسه بأنه يستطيع ممارسة النشاط البدني المكيف و يستطيع تحقيق نتائج مذهلة لمختلف اختصاصات تجلب الفرح و السرور و السعادة للآخرين.

# الفصل الثالث

## القوة و التوازن

## تمهيد

تعد القوة و التوازن من الوظائف المهمة التي يقوم بها مؤثر الدماغ و أن إختلال يحدث في هذا المركز للعديد من الأسباب تؤدي بالطفل المصاب بصعوبة الوقوف و المشي و الجلوس أي أغلب الحركات الأساسية يصبح من الصعب القيام بها.

إن كل عنصر من عناصر صفتي القوة و التوازن منفصل و مختلف عن عناصر أخرى يمكن هناك علاقة قد تربط بينهما خصائص، فالمعاق عقليا الذي يحقق كفاءة في عنصر القوة العضلية قد لا يحقق بالضرورة قدر كبير من الكفاءة في صفتي التوازن (مفتي، 2004، صفحة 36)

## 1. القوة:

### 1- مفهوم القوة:

يرى "هارا" أنها أعلى قدرة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القدرة على انها القوة على التغلب على مقاومة خارجية تقف صد اللاعب.

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (الشاطي، 1992، ص171)

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري ان يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كما ترتبط مع الصفات البدنية الاخرى.

### 1-1 الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيد عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع انتاجها،

حيث نجد في هذه الحالة ان العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة. (ماينل، 1987، ص170)

### 1-2- الانقباض العضلي بالتقصي (الايزوناتوي- المركزي):

هو ايضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي قصر في طول العضلة. (صباحي، 1978 ، ص 59)

### 1-3- الانقباض العضلي المعكوس ( البليومتري ):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (اللامركزي) يزداد تدريجيا الى ان يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقبا عضلي بالتقصير (المركزي) ومن الامثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة اخرى كما في تترينات الحواجز.

### 1-4- الانقباض العضلي الايزوكونتك :

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الاداء ويستلزم الاجهزة الخاصة التي تسمح باخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

ويرى العلماء ان القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الاخرى.كالسرعة، التحمل، الرشاقة، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة ( خارجية، داخلية). (فرحات، 2007، ص 190)

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الاداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والاجسام المتحركة وغير المتحركة.

## 2- الانقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية الانقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه اليافها وتعمل الانسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة الى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يلائم هذه الوظيفة، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، اذ ان كل واحد منهم حاول ايجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الاخرى وعلى الرغم من ذلك فان هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه اذ نجد ان أشكال الانقباض العضلي تتضمن الاتي:

### 2-1- الانقباض العضلي الثابت ( الایزومتري ) :

حيث يشير هذا النوع الى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتب تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

- ❖ الانقباض العضلي المتحرك.
- ❖ الانقباض العضلي الثابت.
- ❖ النقباض العضلي اللامركزي.
- ❖ الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما (علي م.، 1992، ص 15):

- ❖ الانقباض العضلي المتحرك
- ❖ الانقباض العضلي الثابت.

اضافة الى الفروع الاخرى لكل شكل من هذان الشكلان، حيث تجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليومتري ، الایزوكنتك )، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الایزومتري.

### 3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

- ❖ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
- ❖ القدرة على اثاره العدد الكافي من الالياف العضلية
- ❖ زوايا الشد في العضلة.
- ❖ حالة العضلة قبل الانقباض
- ❖ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.
- ❖ تكتيك الاداء
- ❖ العمل النفسي (قوة الارادة).
- ❖ السن والجنس
- ❖ طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.
- ❖ فترة الانقباض العضلي. (جواد، 1984 ، ص 221)

### 4-أنواع القوة:

#### 4-1- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض إداري وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية للتعلم. (حسنين، 1987، ص 80)

#### طرق تنمية القوة العظمى :

- ❖ طريقة الحد الاقصى للقوة
- ❖ طريقة تكرار القوة طريقة
- ❖ التدرج في زيادة القوة

#### 4-2- القوة المميزة بالسرعة

هي قدرة المعاق عقليا على استخدام الحد الاقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب في على درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

#### • طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة باعطاء تمارين قليلة مشابهة لى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات مثل الوثب العريض من الثبات ، رمي الكرات الطيبة.

#### 4-3- تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند المعاقين عقليا قدرة الرياضي على العمل لفترة قصيرة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على المقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته. (علاوي، 1989، ص 115)

#### 5- القوة الانفجارية

#### 5-1- مفهوم القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها ( المندللاوي و أحمد ) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (احمد، 1979 ، ص 45)

اما (سليمان) فقد عرفها على انها " استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على اخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمبه الى أبعد مسافة أو على ارتفاع ممكن ، أما (المندللاوي والشاطي) فقد عرفها على انها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى. (الشاطي ق.، 1987 ، ص 85-86)

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في ان واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتتمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والانسجة ) وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنتظم وبالهدف، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات ( الكترومايوكراف).

## 5-2 تدريبات القوة الانفجارية

### 5-2-1 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق القوة

الشدة ، الحجم ، الراحة.

في حين نجد أن هناك ثلاث مجموعات من الأقسام:

أ- القسم الاول:

❖ القوة العامة

وهي التي تختص بكل الانظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الاعداد الاول أو في السنوات الاولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

❖ القوة الخاصة :

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط ، والمشاركة في الأداء وترتبط في التخصص بالأداء أي نوع من الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص

ب- القسم الثاني :

❖ القوة القصوى.

❖ التحمل العضلي.

❖ القدرة (القوة السريعة)

ج- القسم الثالث :

❖ القوة المطلقة

ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم من وخلال هذا المفهوم فان الوصول الى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة. (محبوب، 1989، ص 87)

❖ القوة النسبية :

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين القوة للاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين القوة.

❖ القوة الاحتياطية :

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية النشاط ويمثل أهمية كبرى لإنجاز مستوى عالي من الأداء.

II. التوازن :

1- ماهية التوازن:

يعني التوازن ان يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في حالة الثبات او الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية. (حسنين م.، 2004 ، ص333).

كما ان التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان والأبعاد ، سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا. (حسنين م.، 2004 ، ص333).

## 1-2 بعض تعريفات التوازن:

يعرفه لارسون ويوكوم بكونه « قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية »

و يعرفه كيورتن « إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضلية و عصبية ». و يعرفه آخرون بكونه « قابلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي ». و يعرفه روث Ruth بكونه « على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة » .

و يعرفه سنجر singer بكونه « القدرة التي تحفظ وضع الجسم » (صباحي م.، 2004، ص334)

يعتبر التوازن مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أحد أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة النشاط التوافق المعقد مجموعة من الأجهزة و الأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية. (علي ع.، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق الطبعة الاولى، 1999 ، ص151)

ويعرف التوازن على أنه " أحد مكونات التوافق العصبي العضلي فسيولوجيا سواء كان التوازن في أثناء الثبات أو الحركة"

وايضا عرفه (قاسم حسن منصور العنكبي 1988) "بأن التوازن هو قابلية الفرد على الاحتفاظ بوضع معين أثناء الثبات أو الحركة.

وهناك نوعان من التوازن هما : توازن الثابت الاستاتيكي والتوازن الديناميكي

وصنف العلماء التوازن الى نوعين هما :

❖ توازن ثابت ويقصد به القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ

للثبات الجسم دوت السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة.

❖ توازن متحرك يقصد به قدرة الفرد على السيطرة على وضع الجسم أثناء الحركة.وجهة نظر

(اللامي، 2006، صفحة 12)

### 3-1 أنواع التوازن:

-هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ أثناء الحركة (حسنين م.، 1996 ، ص334) حيث:

✓ **التوازن الثابت :** و هو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه

بكونه « القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن » و يعرفه آخرون بكونه بكونه « المحافظة على الاتزان في وضع واحد للجسم » .

✓ **التوازن المتحرك :** و هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه « القدرة البدنية على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة » يعرفه آخرون بكونه « المحافظة على وضع للجسم عند أداء الحركات.

يقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الاداء الحركي، كما في معظم الالعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي في عارضة مرتفعة (السيد، 2002، ص 36)

و يفرق بين التوازن الاستاتيكي و الذي يعني التوازن في الأوضاع الثابتة و التوازن الديناميكي و هو الذي يتم أثناء أداء الحركات ، و يرى جولي Goly أنه لا يوجد ارتباط بين كل من التوازن الثابت و التوازن المتحرك. (علي ع.، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق الطبعة الاولى، 1999 ، ص151)

### 4-1 أهمية التوازن:

لقد أشارت إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية ، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية ، وفي هذا الخصوص نجد أن التوازن يعتبر أحد المكونات الملازمة لمعظم الأنشطة البدنية المكيفة في اثبا هذه الظاهرة الى النتائج المماثلة لإثبات أن المعاقين حققوا نتائج عالية في إختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من العاديين.

وقد اختلف العلماء في وضع مكانة التوازن في اللياقة البدنية و الحركية طبقا لآراء بعض الخبراء.

### 1-5- مناطق التوازن في الجسم :

اتوجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن للمعاقين عقليا هي :

✓ **أولا: القدمان :** القدمان تمثلان قاعدة اتزان الجسم، و حدوث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن للمعاق عقليا.

✓ **ثانيا : حاسية البصر :** أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظرة على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة ، و قد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدما (ستة أمتار) يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

✓ **ثالثا: النهايات العصبية الحساسة و الأوتار الموجودة في نهايات العضلات**

✓ **رابعاً: الأذن الداخلية:** يقول كارل بيرنهارت Karl Bernhard، «تقع حاسة التوازن في القنوات الشبه دائرية للأذن الداخلية» ، و تنبه هذه الأعضاء الحسية بوساطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته . (حسنين م.، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2004 ، ص336).

### 1-6 عوامل تتحكم في توازن المعاقين عقليا:

✓ **أولا : مركز ثقل الجسم :**

هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم المعين ، و يعرفه البعض أنه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ، و يرى آخرون أنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية ، و يرى البعض أن مركز ثقل الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض و خلف السرة و أمام الفقرة العجزية الثانية ، كما أن مركز ثقل الجسم عند الإنسان ليس في مكان ثابت فهو يتحرك بناء على حركة الفرد و في اتجاه هذه الحركة حيث وجد :

1- مركز الثقل يتحرك اتجاه الجزء المتحرك.

2- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي (في حالة اضافة ثقل خارجي للجسم). (حسنين م.، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2004 ، ص337)

### ✓ ثانيا خط الجاذبية:

هو خط وهمي يمر بمركز ثقل الجسم و يكون عمودية على الأرض، وهذا الخط يمر بمركز الثقل لكنه لا يحدد مكانه ارتفاعه) .. و في وضع الوقوف العادي فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان. (حسنيين م.، القياس والتفوييم في التربية البدنية والرياضية، 2004، ص337)

### ✓ ثالثا : قاعدة الارتكاز:

هي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين ، و إذا كان الهدف هو الاتزان و الثبات فيجب أن يقع خط الجاذبية داخل قاعدة الاتزان ، و اذا كان الهدف من التوازن هو القيام بحركة فيلزم تحريك خط الجاذبية إلى خارج قاعدة الاتزان و ذلك حتى تتم الحركة. (الصميدعي، 1987 ، ص110)

و اذا كانت محصلة القوى العاملة على الجسم تساوي صفره يكون الجسم في حالة توازن أو ثبات كما في وضع الوقوف أو الجلوس أو في أي وضع من الأوضاع الثابتة ، و فيما يلي بعض العلاقات و العوامل التي تحكم عملية الاتزان :

- 1- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز : كلما قرب مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الاتزان كان التوازن أفضل ، و العكس صحيح أيضا و من ذلك يمكن أن نستنتج : الشخص القصير أكثر اتزانا من الشخص الطويل.
- 2- مساحة قاعدة الارتكاز : كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرا كلما كان الاتزان أفضل.
- 3- العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز: كلما كان خط الجاذبية قريبة من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل ، و العكس صحيح أيضا .
- 4- ثقل الجسم : كلما كان وزن الجسم أكبر كلما كان الاتزان أكثر .
- 5- الاحتكاك بالسطح : كلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كلما كان الاتزان أفضل ، فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم في توازنه من الأرضية الخشنة ، و يتضح ذلك من عدم القدرة على التحكم في التوازن فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام .

5- الانقسام إلى أجزاء : الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت هذه الأجزاء عمودية بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت و تصبح قدرته على التوازن أفضل.

6- العوامل النفسية : الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، فمثلا يلاحظ أن قدرة المعاق عقليا على حفظ توازنه كلما ارتفع عن سطح الأرض تقل قدرة التوازن إذا نظر للأسفل بسبب الخوف.

7- العوامل الفسيولوجية : التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد ، و أيضا الجهاز العضلي و لذلك فحدوث أي خلل الأجهزة الجسم تؤثر بصورة مباشرة على قدرة الشخص على التوازن. (حسين م.، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2004، ص338).

### 7-1 أنماط الاتزان:

✓ الاتزان المستقر : هو نقطة تقع عمودية على حركة ثقل الجسم ، و عند دوران الجسم تؤثر على مركز الثقل.

و هناك ثلاث عوامل تحدد درجة اتزان الجسم وهي:

❖ اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة ازاحة الجسم:

❖ كلما كانت القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم أعلى كان اتزان الجسم أكبر

❖ زوايا السقوط

✓ ثانيا : الاتزان غير المستقر:

يعتبر ذلك من أوضاع الاتزان غير المؤكدة عند حدوث دوران الجسم يمكن أن ينتج عنها وجود مركز ثقل كتلة الجسم نفسه خارج الجسم و هذه الحالة تنطبق أيضا على جسم الانسان عند ثني الجذع كاملا. (علي ع.، 1990 ، ص99) .

✓ ثالثا : الاتزان المتعادل :

إذا حدثت أي ازاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان ( السطح المرتكز عليه) فان الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل ، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الانسان لأنه يتطلب

أجساما منتظمة وجسم الانسان غير منتظم. (حسنين م.، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2004، ص242)

**الاتزان المعتدل:** اذا حدثت أي ازاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان ( السطح المرتكز عليه) فان الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل ، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الانسان لأن جسم الأنسان غير منتظم (فؤاد، 2002، ص09).

## 2- تدريبات التوازن المعاقين عقليا:

إن تطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمريبات وتدريبات من شأنها العمل على أداء بعض الحركات الهادئة من الثبات أو المفاجئة من الحركة بإشارة ونداء وغير ذلك ، ولكل هذين النوعين هدفهما بالنسبة لنوع اللعبة واختلاف المهارة المطلوبة ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم ، فالحركة التي يقوم بها المعاق عقليا من مشي وجري ووثب .. الخ ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى السيطرة على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه. (السيد م.، 2002 ، ص138).

**خلاصة :**

وفي الاخير يمكن القول ومع الرغم من اختلاف التناسق القوة والتوازن من عناصر اللياقة البدنية ، الا انها صفتان ضروريتان في كثير من الانشطة البدنية المكيفة بصفة ونظرا لتقسيماتها وأنواعها المختلفة والمتعددة باختلافهما وارتباطهما مع العناصر البدنية الاخرى وتأثيرهما عليها وحاجتهم الى بعض العناصر لتطور الاداء فيهما الا انه يجب الاهتمام بتنمية هذين العنصرين اهتماما كبيرا وخاصة في المراحل العمرية المبكرة للمعاقين عقليا ، والذي تسمح بتكوين وتطوير الاداء العالي مستقبلا وذلك لتأثيرها على الاداء المهاري والحركي تأثيرا فعالا ، كما تسمح بأداء المهارات الرياضية بنسبة عالية من التناسق والتوافق ، وأهميتهما الكبيرة في تحقيقها ، وكذلك الدور الذي تلعبه القوة والتوازن من تحسين صفتها و الدور الذي تلعبه الاطالة في زيادة القوة العضلية ، ولا ننسى ارتباطهما ببعض الصفات النفسية كالإرادة والثقة والشجاعة وتطوير بعض الصفات العقلية مما يسمح بتقدم المستوى ، ويجب تنمية هذين العنصرين مع العناصر البدنية الاخرى بشكل متناسق.

# الفصل الأول

منهج البحث و اجراءاته الميدانية

**تمهيد**

إن الطريقة المتبعة للباحثان في الدراسة الميدانية جد ضرورية بحيث تعمل على رسم الطريق الصحيح الذي يؤدي بنا الى ايجاد تفسيرات علمية أو حلول للإشكالية المطروحة، حيث كل اشكالية و خصوصيتها و طبيعتها و اختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية البحث ، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، محلات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا اهم المعادلات الإحصائية المستخدمة في دراستنا .

**1- المنهج المستخدم**

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد و الأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول الى الحقيقة يقول "عمار بوحوش و محمد محمود دنيبات " إن الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ، و لهذا توجد عدة مناهج علمية. (دتيبات، 1990 ، ص 49).

ومن أجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدمنا المنهج التجريبي بإعتباره اكثر المناهج الموثوق بنتائجها ، ولملائمته لطبيعة مشكلة بحثنا و تحقيقا لاهدافه و الذي يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية و الذي يشير في مضمونه العلمي العام ال قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني .

**1 - 2 - المجتمع وعينة البحث**

اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث وهم الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ( إعاقة عقلية بسيطة) والمتمدرسين بوهان وتعتبر العينة في البحث العلمي التجريبي اساس عمل الباحث ، حيث يقول عبد العزيز فهمي هيكل : عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الاصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع (فهمي، 1994 ، ص 39).

وقد شملت عينة البحث الكلية 24 طفل تتراوح أعمارهم بين 09 إلى 11 سنوات وقد تم اختيار العينة الكلية للدراسة بطريقة الأزواج المتناظرة وهذا من أجل التحكم قدر المستطاع في الضبط الاجرائي ، بقول محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يستخدم هذا الأسلوب لزيادة دقة التكافؤ بين المجموعتين ، وهو ليس بديلا عن الاختيار العشوائي ولكنه مكمل له ( راتب، 1999 ، ص 66 ) وهذه الطريقة تقوم على اساس اختيار ازواج من الأفراد بحيث يكون كل زوج ( اثنين ) من المفوضين متشابهان في المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على النتيجة. قام الباحثان بتوزيع أفراد العينة على مجموعة الدراسة ( تجريبية ، ضابطة ) باستخدام هذه الطريقة اعتمادا على نسبة الذكاء والعمر الزمني والطول والوزن من أجل تحقيق التكافؤ بينهم .

### 1 - 3 - ضبط متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع ، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

**المتغير المستقل :** برنامج من النشاط البدني مكيف

**المتغير التابع:** صفتي القوة والتوازن.

### 1-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحثان التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتحليل قدر المستطاع من المتغيرات الأخرى ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة ( المتغير التابع ).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث الإجراءات الضبط الصحيحة " ( راتب م.، 1999 ، ص 243 )

اعتبر النشاط البدني المكيف من الأنشطة التي تغير في سلوك الفرد نتيجة اكتسابه خبرات ومهارات سابقة (حركية ، اجتماعية ، معرفية ) ، ويتأثر بعوامل عديدة و انطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحثان بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

### ➤ السن :

اعتمد الباحثان في اختيار العينة على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 09 - 11 سنة وهذه المرحلة العمرية تعتبر بمثابة العمر الذهبي في التعلم الحركي ، أكد كوت ما ينل : انطلاقا عن وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الأوجه وتفق معه عفاف عبد الكريم إذ تقول : " تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي ، ويرجع ذلك إلى مجموعة الخصائص السيكولوجية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة. (الكريم، 1998، ص 50)

### ➤ الجنس :

على الرغم من التشابه الكبير بين الجنسين في هذه المرحلة الا اننا اخترنا جنس الذكور لضبط المتغيرات أكثر.

### ➤ الذكاء : إن عامل الذكاء من الأسس التي يعتمد عليها في تصنيف الأطفال المعاقون عقليا

وهو الأسلوب المعتمد في تصنيفهم في المركز الطبي البيداغوجي بايسطو وهران ، لذلك فقد اختار الباحثان الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (القابلين للتعليم ) و اللتين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين 55-70 درجة

### ➤ الحالة الجسمية :

ركز الباحثان اثناء اختيار العينة على الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والذين لا يعانون من أي اضطرابات نفسية او اجتماعية أو متعددو الإعاقة وذلك من خلال الإطلاع على الملف الطبي ومقابلة الطبيب و المختص النفسي ، كما اخذ بعين الاعتبار تجانس افراد العينة من حيث الطول والوزن .

### ➤ البيئة ( المكان والزمان ) :

طبقت وحدات البرنامج من النشاط الديناميكي صباحا من 10 الى 11سا في نفس توقيت اجراء الاختبارات وتحت نفس الظروف و باستخدام نفس الوسائل في كل من العينتين وفي كل من الأختبارين القبلي و البعدي.

**1-5 - مجالات الدراسة :****1 - 5 - 1 - المجال المكاني للدراسة :**

المركز الطبي النفسي البيداغوجي لذوي الإعاقة العقلية الواقع بحي مارفال بمدينة وهران الجزائر.

**1-5-2- المجال البشري:**

شملت عينة البحث على 24 طفل من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ذكور سنهم من 09 الى 11 سنة الذين يدرسون بالمركز الطبي البيداغوجي بمرافال بصفة منتظمة وقد تم تصنيفهم بطريقة الأزواج المتناظرة الى عینتين عينة ضابطة 12 وعينة تجريبية 12.

يبلغ عدد الاطفال بالمركز 89 طفلا متأخرا عقليا ذكورا واناثا ، يتم التكفل النفسي التربوي بهؤلاء الاطفال عن طريق فريق طبي بيداغوجي.

**1-5-3- المجال الزمني :**

أجريت الدراسة التدريبية في الفترة الزمنية من 13-01-2020 إلى غاية 31-03-2020

**1-6 - أدوات الدراسة:**

ان الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث ، و تمثلت في جميع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع و المقابلات الشخصية و المجالات العلمية المحكمة و الدراسات و البحوث المتشابهة و المسابقة كما اعتمدنا على اربع اختبارات :

- وثب العرائض من الثبات

- اختبار رمي كرة الطاولة

- اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة

- اختبار المشي على العارضة.

وقد أجرينا على كلتا العينتين (تجريبية- ضابطة) على شكل اختبارات قبلية و بعدية ، كما تم استخدام برنامج النشاط البدني المكيف مكون من 12 وحدة تعليمية و يشتمل على مجموعة من التمارين التي هي قيد البحث بالاعتماد على الخبرات السابقة الكتب و المجالات و الأشرطة السمعية البصرية و

الأنترنت . والخبراء ، والمختصين ، هذا وقد استخدمنا وسائل بسيطة و يمكن الحصول عليها بسهولة و دون تكاليف وهي :

ميفاتي ، مقعد ، طباشير ملون، حبل، كرات طيبة ، عارضة مشي.

**1 - 7 - 1 - الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء تجربة أولية استطلاعية ، وذلك لغرض معرفة صدق وثبات وموضوعية الأدوات المستعملة في البحث ، أي في الوقت الذي يستغرقه كل اختبار و مدى تفهم الأطفال لهذه الإختبارات و استيعابهم لها و معرفة صلاحية الاجهزه المستخدمة و كذلك دراسة الوضعيات التي يجب أن يتم فيها الاختبار ومراعاة الصعوبات و تنظيمها بشكل جيد مما يتناسب وقدرات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، وقد تمت هذه التجربة الإستطلاعية على عينة من الاطفال المعاقين عقليا و المتمدرسين بالمركز الطبي البيداغوجي بمارافال -وهران- ما بين 02 الى 09 جانفي 2020.

### 1-7-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول الى افضل طريقة لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج مقبولة وكذلك تطبيقا للطرق العملية المتبعة كان لا بد للباحث من تنفيذ الإختبارات و تجربتها مبدئيا حيث كان الغرض من هذه التجربة ما يلي :

-معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحث.

- مدى التفهم اللغوي لبنود الاختبار من طرف العينة.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الإختبارات.

-اختيار الاسلوب المباشر لشرح مراحل الاختبار، والتعامل مع مختلف المعادلات الاحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند اجراء الدراسة الأساسية.

### 1 - 8 - الأسس العلمية للاختبارات

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية و تقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية).

**1 - 8 - 1 - ثبات الاختبارات**

يقصد بثبات الاختبار ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (الحفيظ، 1993 ، ص 152) ، ويعد اسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق وتم الاختبار فيها. وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث قام الباحث بإجراء الأختبار الأول على عينة من مجتمع البحث و قوامها 8 أطفال تتراوح اعمارهم ما بين 09 و 11 سنة معاقين عقليا قابلين للتعلم من مركز ذوي الاعاقة العقلية التابع لبلدية مارفال بولاية وهران بتاريخ 02 / 01 / 2020 وأعيد نفس الاختبار وتحت نفس الظروف يوم 09/01/2020 ، كما قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " ، وقد دلت النتائج المدونة ادناه في الجدول رقم (05) أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية من الابعاد التي يحتويها الاختبار و تراوحت هذه المعاملات بين 0.76 و 0.84 ، وجميعها أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند درجة الحرية 04 و بالتالي وجود دلالة احصائية في جميع الاختبارات.

**1 - 8 - 2 - صدق الاختبارات**

يعد الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، و يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة التي وضع الاختبار لقياسها، ولغرض التأكد من صدق اختبار المهارات النفسية استخدام الباحث طريقتين : صدق المحتوى-الصدق الذاتي.

**أ- صدق المحتوى:** و ذلك بعرضه على عدة اساتذة و دكاترة متخصصين في التدريس، والبحث العلمي وفي علم النفس.

**ب-الصدق الذاتي:** والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (دنيبات، 1990، ص 45) وتبين أن بورديو للقدرات الإدراكية بعد النتائج المتحصل عليها حيث تراوحت القيم بين 0.86 كأدنى قيمة و 0.91 كأعلى قيمة، و هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي جميع الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية . (جابر، 1996 ، ص 112)

الجدول رقم (05) يبين الأسس العلمية للإختبارات

الدراسات الإحصائية الاختبارات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		ثبات الاختبار	صدق الاختبار
	س 1	ع 1	س 1	ع 1		
الوثب العريض من الثبات	2.125	0.35	2	0.53	0.75	0.86
رمي الكرة الطبية	1.87	0.64	1.75	0.46	0.84	0.91
اختبار المشي على العارضة	2	0.53	1.87	0.35	0.76	0.87
اختبار التوازن الوقوف على قدم واحدة	1.75	0.70	1.87	0.64	0.76	0.87

### 1-8-3- موضوعية الاختبارات

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار ، خاصة في الأختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين ( الفاحصين) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "في المجال الرياضي لأبد من ايضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث اجرائه وادارته وتسجيل النتائج ، ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج ، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد من النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج. (فرحات، 2001، ص 169) ويتفق معها محمد صبحي حسانين اذ يقول " اي ان الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف المحكمين (حسانين، 1995، ص 194) أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما " الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز ، وان يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق ، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج" و خلاصة الحديث عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (احمد، 2009، ص 107)

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراء مواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك ، كما أن الباحث شخصيا اشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية .

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار ، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله .

### مواصفات الاختبارات :

#### القوة:

#### 2-1- الوثب العريض من الثبات:



- الهدف منه: قياس القدرة العضلية للرجلين. شكل رقم (01) يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات

- الأدوات: مساحة من الأرض المفتوحة أو حفرة الوثب، شريط قياس.

- وصف الأداء:

يحدد خط البداية على الأرض، كما يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء ، تقسم المسافة بين الخطوط بالامتا ، يقف التلميذ خلف خط البداية وأصابع القدمين ملامسة لهذا الخط ومتباعدة عن بعضها قليلا ويقوم التلميذ بمرجحة الذراعين للخلف كاستعداد للوثب ويصاحب ذلك ثني الركبتين قليلا، لكل تلميذ ثلاث محاولات.

#### قواعد تنفيذ الاختبار :

1- يجب أ تترك القدمين على الارض في وقت واحد

2- يجب أن يكون الهبوط بالقدمين على العارض في وقت واحد

3- يتم القياس من خط واحد البداية الى أقرب العلامة للقدم القريبة من خط البدء.

4- لا تحتسب محاولة المرة التي يحرك فيها التلميذ قدميه قبل الوثب

#### -التسجيل واحتساب النتائج :

تسجل أفضل مسافة من المحاولات الثلاث بالسنتيمترات.



### اختبار رمي الكرة الطبية :

الهدف : قياس القوة والقدرة

الادوات : كرة طبية شريط قياس

وصف الاداء :

شكل رقم (02) يمثل اختبار رمي الكرة الطبية

يعطى المختبر للأطفال نموذجا لكيفية الرمي، مع شرح كيفية الحصول على درجات أعلى وكيفية رمي الكرة.

يقوم الطفل برمي الكرة وذلك بعد أن تستقر قداما خلف الخط.

التسجيل : يسجل المختبر للمسافة التي رمى بها ، (القياس يكون بالمتري)

التوازن:

### 2-3- اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة:

الغرض منه : معرفة قوة الأطراف السفلية



شكل رقم (03) يمثل اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة

ومدى توازن الجسم

-مواصفات الاداء: يقف الطفل على قدم الارتكاز ( سواء يمينى او يسرى) في حالة نستقيمة، مع القيام برفع اليدين، حيث تكون موازية مع الكتفين.

الشروط

لا يسمح بالاعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو أي شيء اخر.

لكل طفل محاولة واحدة.

يتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة للأرض

عدم تحريك أو القفز رجل الارتكاز ، وذلك من أجل المحافظة على التوازن.

التسجيل واحتساب النتائج : يكون التسجيل عن طريق احتساب الوقف ، وذلك من خلال رفع القدم الى أطول فترة ممكنة.



شكل رقم (04) يمثل اختبار المشي على العارضة

## 2-4- اختبار المشي على العارضة

الهدف منه : قياس التوازن الثابت

الادوات: ميقاتي ، لوحة التوازن لارتفاع 10 سم

وطول 02 م وعرض اللوحة 10 سم

### وصف الاداء :

يعطي المختبر للأطفال نموذجا لكيفية الأداء.

يقف الطفل فوق اللوحة اليمنى على أن توضع القدم بحيث تكون طوليا على اللوحة ، والاحتفاظ باليدين في الوسط ، والقدم الثانية خلف كعب القدم الاولى ومستندة على الأرض ، وعند سماع اشارة البدء يقوم الطفل برفع الرجل التي على الأرض بحيث يرتكز بالقدم التي على اللوحة.

ياخذ الطفل محاولة على اللوحة والعينين مفتوحتين، الحد الأقصى لزمان المحاولة (10 ثواني).

### التجربة الأساسية

الإختبار القبلي أجريت اختبارات قبلية على عيني البحث يوم 13 جانفي 2020

## 3-برنامج النشاط البدني المكيف المقترح

وهو البرنامج المكيف المصمم من طرف الطالبان الباحثان حسب نوع الإعاقة و عناصر صفتي القوة و التوازن المقصودة يبدأ منه خلال تحقيق الأهداف التعليمية التالية :

- التحضير البدني العام.
- يتعلم المشي في اتجاهات مختلفة.
- يتعلم الجري الخفيف.
- يتدرب على التوازن ( يسيطر على نقل الجسم ).
- يتعلم الحجل و الدواران و الوقوف دون فقدان التوازن .
- تعلم الحيل لمسافات طويلة.
- يتعلم الجري مع تنفيذ الدورات و الوقوف دون فقدان التوازن.
- يتعلم الرسم من الأعلى .

- يتعلم القفز عن الثبات.

- تعلم و ينسق بين الجري و القفز.

#### 4- الأسس التي بني عليها برنامج النشاط البدني المكيف:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج النشاط البدني المكيف المقترح للأطفال المعاقين عقليا في المراكز والمتمثلة فيما يلي :

- الأهداف الإجرائية المصاغة تتناسب مع حاجات المعاقين عقليا وقدراتهم الحركية والعقلية والتي تراعي أثناء الممارسة.

- الألعاب والأنشطة البدنية المكيفة المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء الأطفال المعاقين عقليا بحيث لا تتطلب عمليات عقلية عليا ، وتحررهم من الخوف والانطواء.

- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية مهارات الحركات الأساسية والتصرفات الاستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية والاجتماعية ، والتي تتطلب تعليمات قصيرة مع علم الإطالة في الشرح.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال اختيار الأنشطة البدنية المكيفة التي تستخدم الأدوات الثابتة والأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة.

- استعمال المنبهات السمعية البصرية أثناء تعليم مهارات الحركات الأساسية.

- مراعاة خصائص البيئة المحيطة بالطفل ، ومميزات المجتمع الذي ينتمي إليه.

- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية للمعاقين عقليا.

- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية.

- استخدام وسائل بيداغوجية مختلفة في الشكل والحجم ومتنوعة في اللون.

- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المتلى مثل : النظام والنظافة ، والتعاون ، والصدق، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات.

- الأخذ بعين الاعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية للمعاقين عقليا .

- استشارة اهتمام الأطفال لممارسة النشاط البدني المكيف.

### 5- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج النشاط البدني المكيف:

إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج هو إحداث تغييرات مرغوب في مستوى صفتي القوة و التوازن.

### 6- الأهداف المتوقعة في المجال النشاط البدني المكيف:

إن إشراك المعاق عقليا في الأنشطة الرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية يساهم بشكل فعال في اكتساب صفتي القوة و التوازن، والأهداف المتوقع تحقيقها في هذا المجال يمكن حصرها بما يلي:

- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه.

- ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية أخرى بسهولة.

- يطور من صفتي القوة و التوازن ، كالمشي ، الجري ، القفز ، الحبل.

- يتحكم في حركات جسمه من خلال الجاهزية وعليها يتعامل مع الادوات.

- يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية ، كالقوة ، التوازن.

- خطوات إعداد و تطبيق برنامج نشاط البدني المكيف.

تم إعداد هذه الوحدات المكونة للبرنامج بعد اطلاع على عدد كبير من المراجع و المصادر المختصة في البرامج التعليمية و التربوية للأطفال المعاقين عقليا و على مجموعة من الدراسات و البحوث في سيكولوجية برامج المعاقين عقليا و من خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التربية بهدف الإستفادة مما ورد في التخطيط و بناء هذه الوحدات و قد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافة المواقع الإجتماعية و المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة من جوانب الفكرية و الإجتماعية و العاطفية و المعرفية و كذا معرفة اهتماماتها و استعداداتها و احتياجاتها و بعد ذلك قام الباحثان بعرض برنامج تعليمي مقترح على هيئة من المحكمين و الخبراء المختصين في التربية الخاصة و علم النفس و النشاط البدني المكيف بعد كل هذا تم اعداد برنامج بصفة نهائية مكون من 12 وحدة من النشاط البدني المكيف و قد شملت كل وحدة ثلاث أقسام كالتالي:

إحماء الجزء الرئيسي و الجزء الختامي.

تم تنفيذ برنامج النشاط البدني مكيف القوة والتوازن بملعب المركز النفسي الطبي البيداغوجي للمعاقين عقليا بمارافال بمدينة وهران لمعدل حصتين في الاسبوع يومي :

الخميس : 11 :00 سا الى 12:00 سا ، السبت : 11 : 00 سا الى 12: 00 سا

من يوم 2020/01/20 الى غاية 2020/03/31

الوقت الاجمالي لبرنامج النشاط البدني المكيف هو 360 دقيقة

الجزء الاحمائي : 90 دقيقة بنسبة 25 ، الجزء الرئيسي : 180 دقيقة بنسبة 50 ،الجزء الختامي: 90 دقيقة بنسبة 25

وتوقف برنامج النشاط البدني المكيف على مستوى المركز نظرا لإنتشار جائحة كورونا كوفيد 19 و نظرا لإجراءات الوقاية من انتشار الفيروس (كوفيد 19) و لقرارات الحكومة في منع التجمعات على مستوى المؤسسات التربوية و المراكز العلاجية حال دون إستكمال الوحدات التعليمية المتبقية و المتمثلة في 04 وحدات تعليمية، و بالتنسيق مع الأستاذ المشرف و رئيس المركز مرافال المنطوي

تحت نشاط جمعية التحدي تم اجراء الإختبارات البعدية لتطبيق هذا البرنامج.

صمم البرنامج في شكله النهائي على النحو ال

الوقت : 45 د		النشاط : تطوير صفة (القوة )		الوحدة التعليمية رقم : 01	
الوسائل : شواخص + ميقاتي + صافرة + جلات بلاستيكية + كرات طبية		هدف النشاط : تنمية قوة الأطراف العلوية			
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم	
التهيؤ النفسي الجيد الجرى بريم خفيف	10	- يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -المشي على استقامة مع القيام ببعض تمارين التمدد العضلي ثم دوران في مكان مع رفع الركبة ثم العقبين مشي. -رفع احدى الرجلين و الإتران على الأخرى	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية	
يجب التركيز و الانتباه للسلامة و الامان . -عدم التسرع أثناء رمي ومنح الجلة التنفس العميق و الدقة في العمل .	7 8 10	<b>الموقف الأول :</b> العمل في مجموعة بجلات بلاستيكية - تقسم المجموعة الفوج (12) إلى مجموعتين (06 أولاد-06 بنات): كل اثنين متقابلين بينهما جلة بلاستيكية ، في الاول العمل بجلة واحدة و هي كالآتي :تكون المسافة بينهم 1م :تمرر الجلة بينهم من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى و العكس ، ثم العمل في المرحلة الثانية جلة لكل اثنين أي كل مجموعة لها ثلاث جلات ، يرمي الجلة لزميله بيد واحدة ثم بكلتا يديه و المسافة بينهما تتراوح بين 1م و2م ، أما في المرحلة الثالثة فيكون العمل فيها بالجلات الطبية ، يكون التمرين على الشكل التالي : - مجموعتان كل واحدة لها جلة طبية ، العمل في وضعية الجلوس حيث كل ولد يدفع الكرة الطبية بكلتا يديه للولد التالي مستعملا كامل قوته لقع الكرة	-يتعلم الأطفال كيفية التحكم في الاطراف العلوية أثناء حمل الثقل -استعمال قوة الذراعين أثناء الدفع	مرحلة التعلم	
التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم	

من إعداد الطالبان :\*منور يوسف و \*دويلي مجدوب

الوحدة التعليمية رقم : 2		النشاط : تطوير صفة (القوة)		الوقت : 45 د
هدف النشاط : تنمية القوة للأطراف السفلية		الوسائل : شواخص+ ميقاتي+صافرة+جلات بلاستيكية +كرات طبية		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	-تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الأطفال بدنيا	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -المشي خفيف حول الملعب ثم التوقف والعودة قيام بخطوتين إلى الأمام يعاد تمرين عديد المرات بعد الإشارة	10	التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف
مرحلة التعلم	-يتعلم الأطفال التحكم في الرجل أثناء عملية الدفع - التركيز و المحافظة على عامل القوة -يتعلم الأطفال روح التعاون و المساندة	<b>الموقف 1 :</b> تقسيم المجموعة إلى مجموعتين : يعمل كل فوج على حدى : يستعمل كرة طبية وضع الرجل مباشرة بجانب الكرة الطبية و دفعها بالرجل نحو الزميل و ذلك من مسافة معتبرة 3م بينهم بالرجل اليمنى ثم اليسرى و تتكرر العملية حتى يتأقلم الولد مع التمرين <b>الموقف 2 :</b> الجلوس على الأرض و تمديد الرجلين و ربطهما بحبل مطاطي و العمل بانفراج الرجلين للجانبين و ذلك يعتمد على القوة ، و نعكس التمرين بالعمل للأعلى و الأسفل. <b>الموقف 3 :</b> العمل بثنائيات – الجلوس على الأرض و تمديد الرجلين ، أثناء الإشارة يقوم كل ولد بالعمل بالرجلين على شكل دواسة الدراجة الهوائية و العد حتى الرقم 10 ثم يرتاح نصف دقيقة ، و يعيد التمرين ثلاث مرات متتالية .	7 8 9	التركيز أثناء العمل للسلامة و الأمان . -العمل على التناوب و التحمل التنفس العميق و مساعدة الزميل أثناء التمرين
مرحلة التقييم	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	10	التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوقت: 45 د		النشاط : تطوير صفة (التوازن)		الوحدة التعليمية ر رقم : 03
الوسائل : شواخص + ميقاتي+صافرة+ +كرات طبية		هدف النشاط : العمل على توازن الذراعين و الرجلين		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب يختار كل طفل زميل له يواجهه ويقف قريب منه حيث الطفل يقوم بتحريك أطراف جسمه والطفل الآخر بفعل نفس الشيء	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع أثناء التنقل الحرس على عدم الإخلال بالتوازن	7 8 10	<b>الموقف 1 :</b> وضع سلم أرضي و المشي بين مربعاته كل رجل في مربع ثم العودة عند الزميل و يعاد التمرين لعدة مرات <b>الموقف 2 :</b> العمل بالحلقات الملونة ضبط الخطوات أثناء التنقل بين الحلقات بدون جلة بلاستيكية و مرة بالجلة . <b>الموقف 3 :</b> المرور بين الشواخص بشكل متعرج مع حمل الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم منحها للزميل المقابل(كل فوجين متقابلين ).	--يتعلم الأطفال كيفية المشي باتزان على القدم الواحدة - يتعلم الاطفال الحفاظ على التوازن عن طريق الألوان - التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة طبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوقت: 45 د		النشاط : تطوير صفة (التوازن)		الوحدة التعليمية ر رقم : 04
الوسائل : شواخص+ مقياتي+صافرة +كرات طبية		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل التحكم في أطراف الجسم		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهويؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف	10	- يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية - يختار كل طفل زميل له يواجهه ويقف قريب منه حيث الطفل يقوم بتحريك أطراف جسمه والطفل الأخر بفعل نفس الشيء	- تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية - اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع و التسرع أثناء المشي التنفس العميق الحرس على توازن الأطراف	7 8 10	<b>الموقف1:</b> المرور فوق الحواجز بالتنسيق بين الذراعين و الرجلين (يمنى يسرى ) <b>الموقف2:</b> المشي مسافة 10م مع حمل الكرة الطبية (2كغ-3كغ) بكلتا اليدين و منحها للزميل المقابل <b>الموقف3:</b> المشي على السلم الأرضي حاملا في كل يد جلة بلاستيكية (1كغ-2كغ) لمسافة 10م ثم العودة و منحها للزميل من الفوج .	- يتعلم الأطفال كيفية اجتياز الحواجز يتعلم الاطفال التحكم في الأطراف أثناء التنقل - يتعلم الأطفال كيفية المشي باتزان	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

7-الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية يزم 07 مارس 2020.

-الوسائل الاحصائية : نستعرض أهم المعادلات التي تم استخدامها في المعالجة الاحصائية.

1-المتوسط الحسابي : وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل للقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س1 ، س2 ، س3 ، س4 ، ..... ، س ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي : (عدس، 1999، صفحة 69).

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي

$\sum س$ : هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

2-الانحراف المعياري : وهو اهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فاذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذلك يدل على

أن القيم متقاربة والعكس صحيح ، ويكتب على الصيغة التالية : (رضوان، 2002، صفحة 92)

حيث :

$$ع = \frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن-1}$$

ع : الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

ن: عدد العينة (حلمي، 1992 ، ص 45)

### 8- اختبار توزيع ستودنت:

10-3-1- معادلة ستودنت التي استخدمناها في المقارنة بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية:

$$T = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

س<sub>1</sub> = الوسط الحسابي الاكبر  
س = الوسط الحسابي الاصغر

ع = تباين المجموعة ذات الوسط الحسابي الاكبر (مربع الانحراف المعياري)

ع = تباين المجموعة ذات الوسط الحسابي الاصغر (مربع الانحراف المعياري).

ن = عدد أفراد العينة مجموعة واحدة

10-3-2- معادلة ت ستودنت التي استخدمناها في المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار

البعدي لنفس العينة :

مج ف

$$T = \frac{F - F^2}{\sqrt{\frac{F - F^2}{n}}}$$

مج ف = مجموع الفروق بين الاختبار الاول والثاني.

مج ف = مجموع مربع الفروق بين الاختبار الأول والثاني.

ن = عدد أفراد العين

9-معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (س-س)} (\text{ع-ع})}{\sqrt{\text{مج (س-س)}^2 \text{مج (ع-ع)}^2}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم المتغيرات الاولى

س: المتوسط الحسابي الاول

ع: قيم المتغيرات الثانية

ع: المتوسط الحسابي الثاني (السامرائي، 1975 ، ص 55).

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل بالتفصيل عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لكلا العينتين في الاختبارين القبل و البعدي و معالجة النتائج احصائيا، ثم مناقشتها و تحليلها

1-التجانس بين عيني البحث التجريبية و الضابطة:

الجدول رقم (06) يبين التجانس بين عيني البحث الضابطة و التجريبية لنتائج الاختبارات القبلية

الدلالة عند 0.05	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
دال	2.10	0.45	18	0.70	2.5	0.69	2.6	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال		0.42		0.42	1.8	0.73	1.9	اختبار رمي الكرة الطبية
دال		00		0.48	1.7	0.51	1.7	اختبار المشي على العراضة
دال		0.45		0.67	1.7	0.69	1.6	اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج عيني البحث التجريبية و الضابطة للاختبارات القبلية باستخدام اختبار الدلالة "ت" و كما هي ظاهرة في الجدول رقم (06) و التي تراوحت قيمتها بين "00" كأصغر قيمة و "045" كأكبر قيمة و هما أصغر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.10 عند درجة حرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات و بالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد وجود تجانس بين عيني البحث الضابطة و التجريبية.

2-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعنتي البحث

العينة التجريبية					الينة الضابطة					العينة
تستيوذت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		تستيوذنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
	2ع	1ع	2س	1س		2ع	1ع	2س	1س	
<b>04.00</b>	0.70	0.70	3.5	2.5	<b>0.58</b>	0.82	0.69	2.7	2.6	اختبار الوثت العريض من الثبات
<b>10.00</b>	0.69	0.42	3.4	1.8	<b>0.55</b>	0.63	0.73	1.8	1.9	اختبار رمي الكرة الطبية
<b>04.80</b>	0.87	0.48	2.9	1.7	<b>0.43</b>	0.48	0.51	1.6	1.7	اختبار المشي على العراضة
<b>08.66</b>	0.66	0.67	3	1.7	<b>0.43</b>	0.67	0.69	1.7	1.6	اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة

يبين الجدول رقم (07) نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث و المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل عينة على حدى و التي سنستعرضها بالتفصيل في جداول و أشكال لكل اختبار على حدى.

3-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوثب العريض من الثبات.

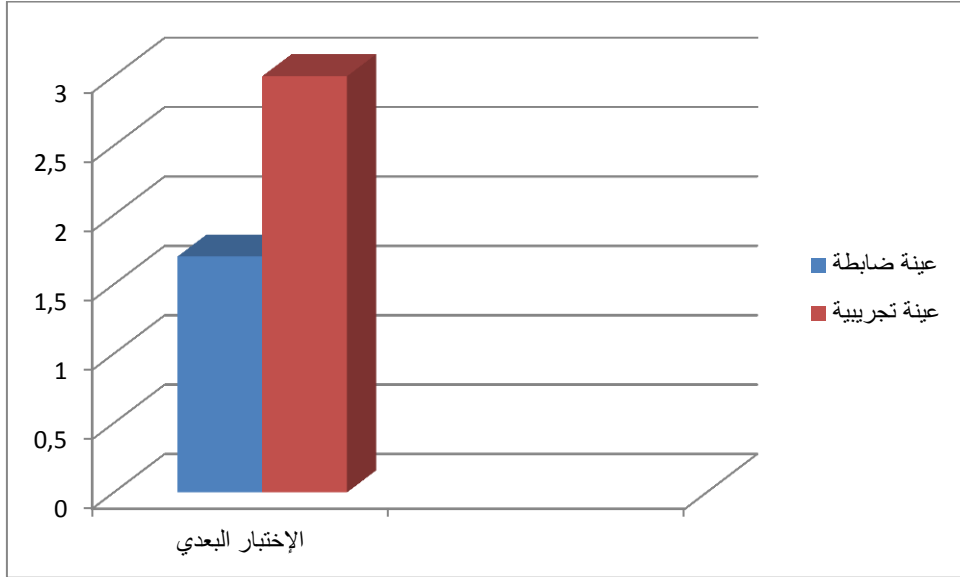
جدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات.

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د/ الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
						2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	12	0.05	11	2.26	0.58	0.82	2.7	0.69	2.6	العينة الضابطة
دال	12	0.05	11	2.26	04	0.70	3.5	0.70	2.5	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم "08" أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة من نتائج اختبار (2.6) و الانحراف المعياري (0.69) اما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمته (2.7) و الانحراف المعياري (0.82) في حين قدرت "ت" المحسوبة 0.58 و هي الأصغر عن قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 مما يدل على عدم وجود فرق مستوى ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لصفة القوة.

بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (2.5) و الانحراف المعياري (0.70) أما في الاختبار البعدي قد بلغ المتوسط الحسابي (3.5) و الانحراف المعياري (0.70) في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 04 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق دال احصائيا أي فرق معنوي مما يدفعنا إلى القول أن هناك دلالة احصائية لصالح

الاختبار البعدي لهذه العينة و عليه نستخلص أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الشكل رقم دالة احصائية و لصالح الاختبار البعدي حيث يلاحظ تحسن افضل لصفة القوة لصالح العينة التجريبية عن أفراد العينة الضابطة و هذا راجع برنامج من النشاط البدني مكيف.



### شكل رقم (05) يوضح المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات لصفة القوة

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبار الوثب العريض من الثبات، مما يعني أنه لم يحدث أي تغيير أو تقدم لصفة القوة قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، و يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبار، مما يعني حدوث تقدم في اختبار للعينة التجريبية بينما لم يطرأ أي تغيير على نتائج العينة الضابطة مما يسمح بالحكم على تطبيق برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على المجموعة التجريبية.

## 4-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطبية

جدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لاختبار

رمي كرة طبية.

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدالة	د/ الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
						2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	12	0.05	11	2.26	0.55	0.63	1.8	0.73	1.9	العينة الضابطة
دال	12	0.05	11	2.26	10	0.69	3.4	0.42	1.8	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول رقم(09) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند

العينة الضابطة من نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بلغت (1.9) و الانحراف المعياري (0.73) أما

الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمته (1.8) و الانحراف المعياري (0.63) في حين قدرت

"ت" المحسوبة 0.55 و هي الأصغر عن قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2.26 و هذا عند مستوى

0.05 و درجة الحرية 11 مما يدل على عدم وجود فرق مستوى ذو دلالة احصائية بين الاختبارين

القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

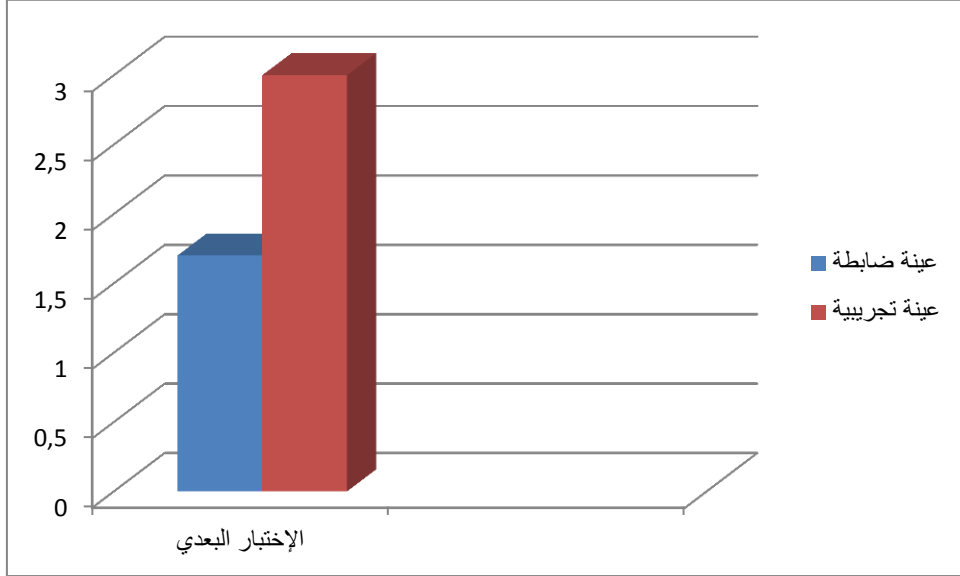
أما على مستوى العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج النشاط البدني المكيف فقد بلغ المتوسط

الحسابي القبلي (1.8) و الانحراف المعياري (0.42) أما في الاختبار البعدي قد بلغ المتوسط الحسابي

(3.4) و الانحراف المعياري (0.69) في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 10 و هي أكبر من قيمة "ت"

الجدولية التي بلغت 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 يعني أن الفرق بين

الاختبار القبلي و البعدي هو فرق دال احصائيا أي فرق معنوي مما يدفعنا إلى القول أن هناك دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه العينة، كما هي موضحة في الشكل رقم (06).



### شكل رقم (06) يوضح المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية لصفة القوة

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبار، مما يعني أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم لصفة القوة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير برنامج المقترح على المجموعة التجريبية ، و يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبار ، مما يعني حدوث تقدم في نتائج خلال فترة التجربة الميدانية و من هنا نستنتج أن هناك تحسن لأفراد العينة التجريبية في نتائج رمي الكرة الطبية.

1-5- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث إختبار المشي على العارضة.

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار

المشي على العارضة

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د / الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
						2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	12	0.05	11	2.26	0.43	0.48	1.6	0.51	1.7	العينة الضابطة
دال	12	0.05	11	2.26	4.8	0.87	2.9	0.48	1.7	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند

العينة الضابطة من نتائج اختبار المشي على العارضة بلغت (1.7) و الانحراف المعياري (0.51) أما

الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمته (1.6) و الانحراف المعياري (0.48) في حين قدرت

"ت" المحسوبة 0.43 و هي الأصغر عن قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2.26 و هذا عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 مما يدل على عدم وجود فرق مستوى ذو دلالة إحصائية بين

الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

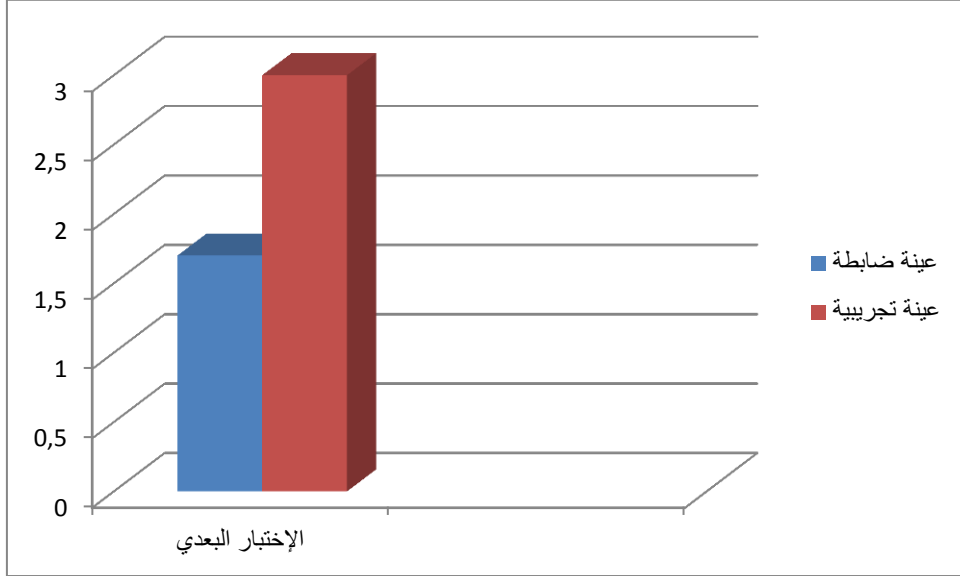
بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (1.7) و

الإنحراف المعياري (0.48) أما في الإختبار البعدي قد بلغ المتوسط الحسابي (2.9) و الانحراف

المعياري ( 0.87 ) في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4.8 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي

بلغت 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 يعني ان الفرق بين الاختبار القبلي و

البعدي هو فرق دال احصائيا أي فرق معنوي مما يدفعنا إلى القول أن هناك دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه العينة كما هو موضح في الشكل رقم (07).



شكل رقم (07) : يوضح المتوسط الحسابي لاختبار المشي على العارضة القبلي و البعدي لعينتي البحث.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة ف الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المشي على العارضة، مما يعني أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم لصفة التوازن قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير على المجموعة التجريبية و يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المشي على العارضة و من هنا نستنتج أن برنامج من النشاط البدني المكيف أثر إيجابيا على نتائج المشي على العارضة.

1-6- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث التوازن الوقوف على قدم واحدة .

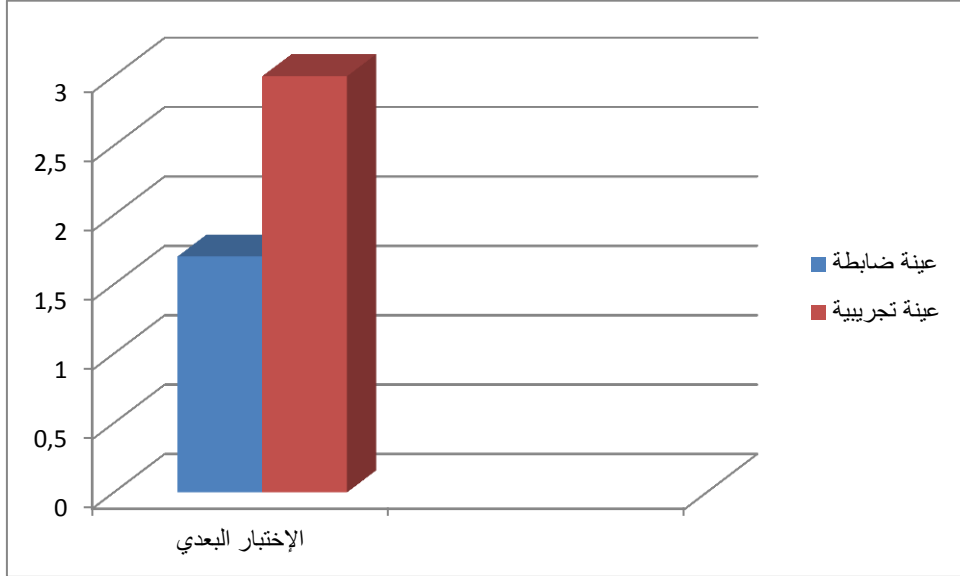
جدول رقم (11) يوح نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لاختبار الوقوف على قدم واحدة.

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د/ الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		
						2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	12	0.05	11	2.26	0.43	0.67	1.7	0.69	1.6	العينة الضابطة
دال	12	0.05	11	2.26	8.66	0.66	3	0.67	1.7	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول رقم (11) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة من نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة بلغت (1.6) و الانحراف المعياري (0.69) أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (1.7) و الانحراف المعياري (0.67) في حين قدرت "ت" المحسوبة 0.43 و هي الأصغر عن قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 مما يدل على عدم وجود فرق مستوى ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدى للعينة الضابطة.

بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (1.7) و الانحراف المعياري (0.67) أما في الاختبار البعدى قد بلغ المتوسط الحسابي (3) و الانحراف المعياري (0.66) في حين بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8.66 و هي أكبر قيمة من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.26 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11، يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدى هو فرق دال

احصائياً أي فرق معنوي مما يدفعنا إلى القول أن هناك دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي و يرجع الباحث سبب هذه الدلالة إلى برنامج النشاط البدني المكيف و الشكل رقم (08) يوضح الفروق بين الاختبارات.



شكل رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي لاختبار الوقوف على قدم واحدة القبلي و البعدي لعينتي البحث.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الوقوف على قدم واحدة، مما يعني أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم لصفة التوازن قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير على المجموعة التجريبية و يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الوقوف على قدم واحدة و من هنا نستنتج أن برنامج من النشاط البدني المكيف أثر إيجابيا على نتائج الوقوف على قدم واحدة.

1-7- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

الجدول رقم (12) يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

الدالة عند 0.05	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
دال		3.33	22	0.70	3.5	0.82	2.7	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال		7.61		0.69	3.4	0.63	1.8	اختبار رمي الكرة الطبية
دال		6.19		0.87	2.9	0.48	1.6	اختبار المشي على العارضة
دال		5.91		0.66	3	0.67	1.7	اختبار التوازن الوقوف على قدم واحدة

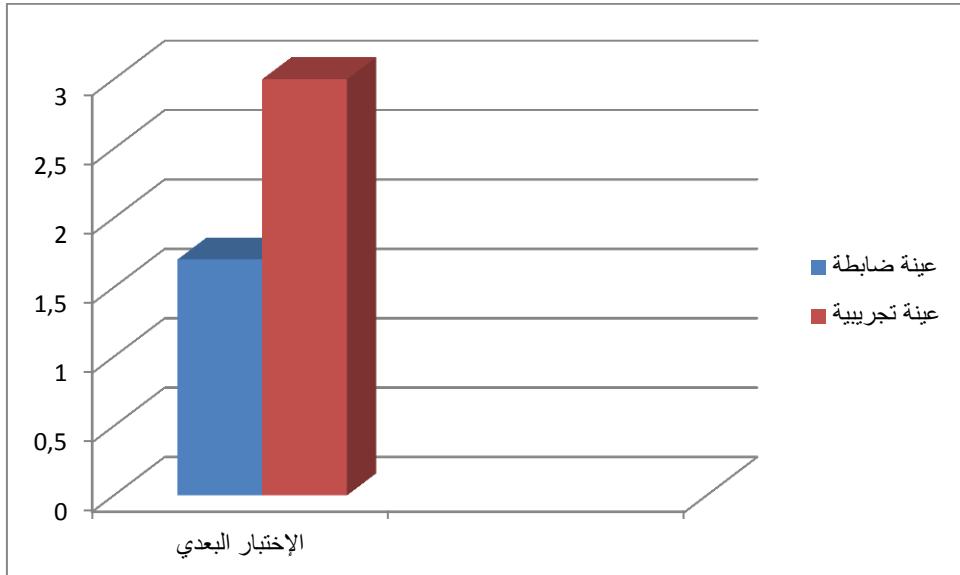
من خلال الجدول رقم (12) يبين نتائج جميع الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية و كذا المقارنة بينهما أي نتائج كل اختبار و سنستعرض بالتفصيل كل اختبار على حد بالعرض و التحليل و المناقشة.

1-8 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث لاختبار الوثب العريض من الثبات

جدول رقم (13) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		
						2ع	2س	
دال	12	0.05	22	2.10	3.33	0.82	2.7	العينة الضابطة
	12					0.70	3.5	العينة التجريبية

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هو موضح الجدول اعلاه بين عينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات ان الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي مقدر ب (2.7) و الانحراف المعياري (0.82) بالنسبة للعينه الضابطة و المتوسط الحسابي (3.50) و الانحراف المعياري (0.70) بالنسبة للعينه التجريبية يشير إلى نوع التباين الحاصل في نتائج الاختبار لصالح العينه التجريبية و بعد المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.33) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية (22) عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) نجدها قد بلغت (2.10) و هي اقل قيمة من قيمة "ت" المحسوبة و عليه فان الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة احصائية لصالح هذه الاخيرة في نفس الاختبار و هذا راجع الى برنامج من النشاط البدني المكيف المقترح.



شكل رقم (09) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية لصفة القوة.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني للاختبار البعدي الوثب العريض من الثبات حيث ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية و تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية و بالتالي فإن برنامج من النشاط البدني المكيف المقترح هو من أثر ايجابيا في نتائج الاختبار لصفة القوة.

### 9-1 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث رمي الكرة الطبية.

#### جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في

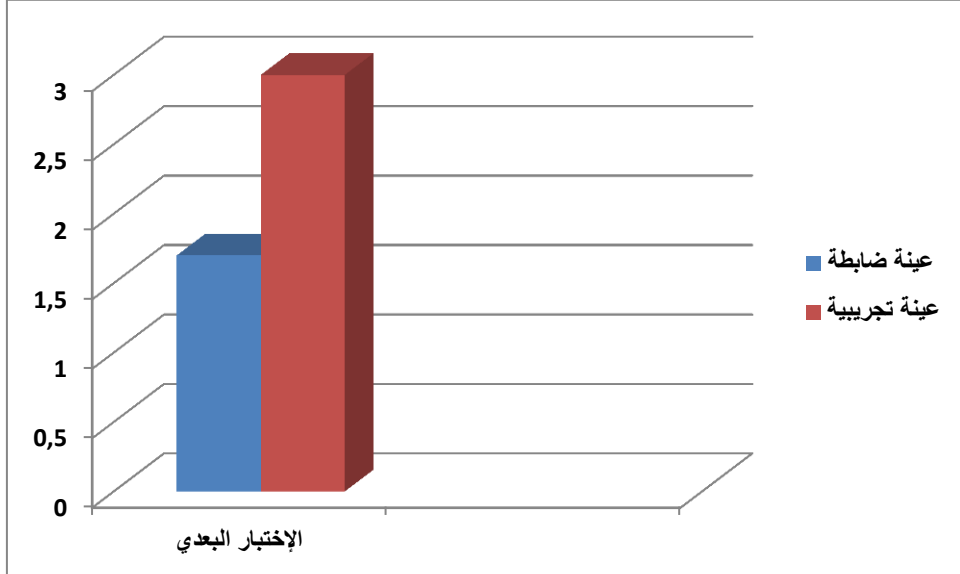
#### اختبار رمي الكرة الطبية.

الدلالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		
						2ع	2س	
دال	12	0.05	22	2.10	7.61	0.63	1.8	العينة الضابطة
	12					0.69	3.4	العينة التجريبية

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هو موضح في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية من الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي المقدر بـ (1.8) و الإنحراف المعياري (0.63) بالنسبة للعينة الضابطة و المتوسط الحسابي (3.4) و الإنحراف المعياري (0.69) بالنسبة للعينة التجريبية تشير الى نوع التباين الحاصل في نتائج الإختبار لصالح العينة التجريبية لاحظ الشكل رقم (10) وبعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم "13" بلغت قيمة "ت" المحسوبة "7.61" و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية "22" عند مستوى الدلالة الإحصائية "0.05" نجدها قد بلغت "2.10" و هي أقل من قيمة "ت" المحسوبة و عليه فإن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث

الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في نفس الإختبار و هذا راجع الى

فعالية برنامج من النشاط البدني المكيف



شكل رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة  
طبية لصفة القوة

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسط المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لإختبار المشي خلفا حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة

التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة

الميدانية . حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي فان برنامج التربية النفس

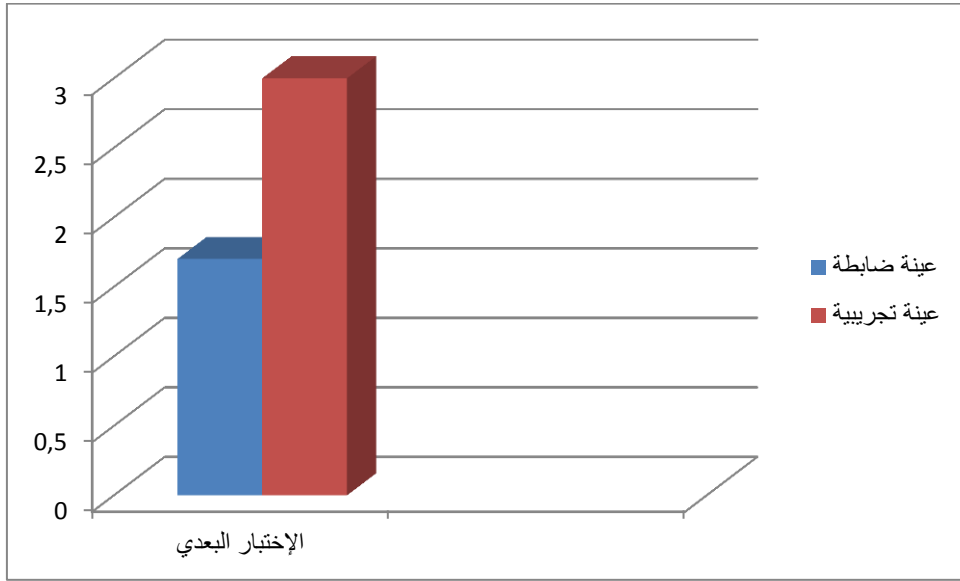
حركية المقترح له تأثير ايجابي في نتائج اختبار كرة طبية من النشاط البدني مكيف.

## 10-1 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث إختبار المشي على العارضة

جدول (15) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار المشي على العارضة

الدلالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		
						2ع	2س	
دال	12	0.05	22	2.10	6.19	0.48	1.6	العينة الضابطة
	12					0.87	2.9	العينة التجريبية

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هو موضح في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في إختبار المشي جانبا ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي مقدرة ب "1.6" و الإنحراف المعياري "0.48" بالنسبة للعينة الضابطة و المتوسط الحسابي "2.9" و الإنحراف المعياري "0.87" بالنسبة للعينة التجريبية يشير إلى نوع التباين الحاصل في نتائج الإختبار لصالح العينة التجريبية لاحظ الشكل رقم "11" و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم "14" بلغت قيمة "ت" المحسوبة "6.19" و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية "22" مستوى الدلالة الإحصائية "0.05" نجدها قد بلغت القيمة "2.10" وهي أقل من قيمة "ت" المحسوبة و عليه فإن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في نفس الإختبار وهذا راجع إلى برنامج التربية النفس حركية المقترح من النشاط البدني مكيف.



شكل رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار المشي على

### العارضة لصفة التوازن

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني للإختبار البعدي لإختبار المشي على العارضة حيث أن

المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى منه في المجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من

خلال التجربة الميدانية . حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي فإن برنامج

النشاط البدني المكيف المقترح له تأثير ايجابي في تطور نتائج الاختبار . المشي على العارضة لصفة

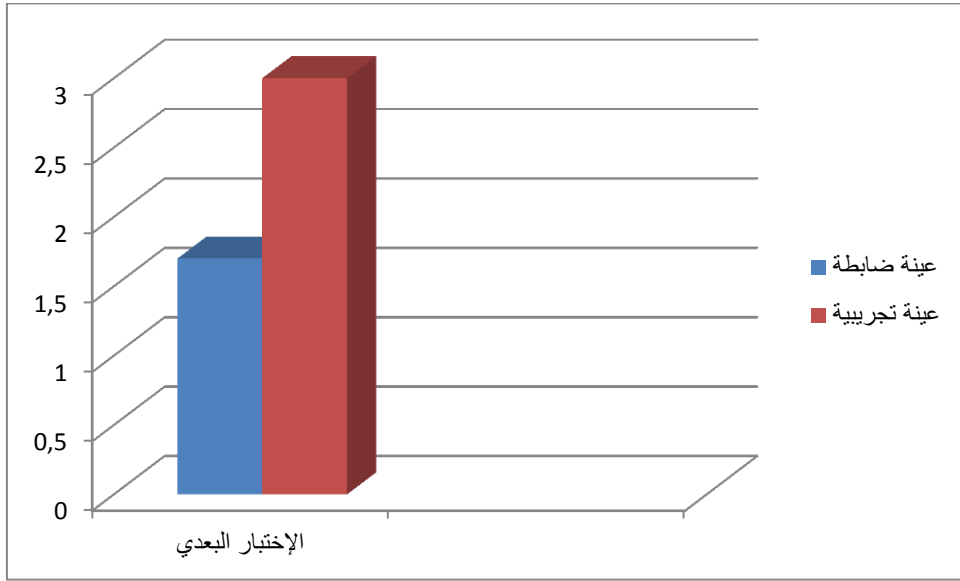
التوازن.

## 11-1 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث إختبار الوقوف على قدم واحدة.

جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وقوف على قدم واحدة

الدلالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		
						2ع	2س	
دال	12	0.05	22	2.10	5.91	0.67	1.7	العينة الضابطة
	12					0.66	3	العينة التجريبية

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هو موضح في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في إختبار الوثب ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي مقدرة ب " 1.70 " و الإنحراف المعياري " 0.67 " بالنسبة للعينة الضابطة و المتوسط الحسابي "3" و الإنحراف المعياري " 0.66 " بالنسبة للعينة التجريبية يشير إلى نوع التباين الحاصل في نتائج الإختبار لصالح العينة التجريبية لاحظ الشكل رقم "12" و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم "15" بلغت قيمة "ت" المحسوبة " 5.91 " و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية "22" و مستوى الدلالة الإحصائية " 0.05 " نجدها قد بلغت القيمة " 2.10 " و هي أقل من قيمة "ت" المحسوبة و عليه فإن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح افراد العينة التجريبية في نفس الإختبار و يرجع الباحث هذه النتائج إلى برنامج من النشاط البدني المكيف المقترح.



شكل رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن ووقوف على قدم واحدة

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني للإختبار البعدي لإختبار الوقوف على قدم واحدة حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية . حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي فإن برنامج النشاط البدني المكيف المقترح له تأثير ايجابي في تطور نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة.

# الفصل الثالث

استنتاجات و مناقشة الفرضيات و  
التوصيات

## تمهيد:

يتضمن الفصل عرض لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة للكشف عن تأثير برنامج النشاط البدني المكيف لدى الأطفال المعاقين عقليا قابلين للتعلم، على تطوير بعض صفتي (القوة، التوازن)، وقد تم مناقشة وتفسير النتائج و ذلك في ضوء الإطار النظري، و قد تم وضع الإستنتاجات و التوصيات اللازمة بناء على النتائج التي توصل إليها الطالبان من الدراسة.

## 1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية في إختبارات القوة.

و بعد المعالجة الإحصائية للجدول رقم (06)، الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة القوة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي و جاءت النتائج على الشكل كما يلي: لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يعني أن هناك تجانس بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في النتائج المحصل عليها مما يساعد في معرفة مقدار التغير، و مستوى التقدم لكل مجموعة أثناء و بعد نهاية التجربة الميدانية و ذلك من خلال تطبيق برنامج النشاط البدني المكيف المقترح.

و يتضح من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة القوة للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي يظهر لنا من خلال هذه النتائج أنه توجد فروق جوهرية بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي صفة (القوة).

نستنتج من خلال انه حدث تغير و تقدم في نمو صفة القوة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على تطبيق برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على المجموعة التجريبية.

و يتضح أيضا من خلال الجدول رقم (14) و الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في لصفة القوة للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي حيث أشارت النتائج الى أن المتوسطات الحسابية

للمجموعة التجريبية أعلى من متوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي و بالتالي فإن البرنامج النشط البدني المكيف المقترح له تأثير ايجابي في تطوير عنصر صفة القوة لدى الأطفال المعاقين عقليا قابلين لتعلم.

حيث تؤكد الدراسة **ناجي قاسم 2004**، الذي قد أشارت النتائج الدراسة على أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار قبلي و اختبار بعدي للعينة التجريبية لصالح اختبار بعدي، أي أن البرنامج الترويحي المقترح أثر ايجابي على تحسين بعض المهارات الحياتية و النفسية و الحركية لدى أطفال المعاقين عقليا **ناجي 2004**، الصفحة 08.

و من خلال النتائج الدراسة تؤكد صحة الفرضية الأولى و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج النشاط البدني المكيف على تطوير عنصر القوة لدى الأطفال المعاقين عقليا قد تحققت.

## 2-مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و القياسات البعدية في اختبارات التوازن.

و بعد المعالجة الإحصائية للجدول رقم (15)، و الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي.

و من خلال الجدول رقم (16)، و الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة التوازن للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي.

حيث يتضح أن المتوسطات الحسابية للمجموع التجريبية في الإختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموع الضابطة في الإختبار القبلي، و بالتالي فإن برنامج النشاط البدني المكيف المقترح له تأثير ايجابي في تحسن صفة التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا قيد الدراسة.

و الذي كان يهدف الى تعلم الأطفال المشي الصحيح الوقف بقدم واحدة و بقدمين و كذلك احتواء البرنامج عغلى التمارينات التي تساعد الطفل المعاق على التوازن. و في نفس السياق أكد كل من دراسة **بيان محمود حمودة و صادق خالد الحايك** هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير

برنامج تعليمي مقترح في أداء حركات أساسية و أسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين على جميع متغيرات لصالح المجموعة التجريبية الحايك 2009، صفحة 158-159.

و من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج النشاط البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا قد تحققت.

### 3-مناقشة الفرضية الرئيسية:

نصت الفرضية العامة على: " أن برنامج النشاط البدني المكيف المقترح يؤثر ايجابا على تطوير صفتي (القوة، التوازن)، لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم (9-11) سنة"، و من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 7 و ما تفرع عنه من الجداول و أشكال و التي تطرقنا اليها بالمناقشة و التحليل و التي أكدت أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار قبلي و اختبار البعدي للعينة الضابطة في جميع الإختبارات و على العكس وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار قبلي و الاختبار البعدي لعينة تجريبية في جميع الإختبارات و يرجع الباحثان السبب الى برنامج النشاط البدني المكيف على أفراد العينة التجريبية و من خلال الجدول رقم 12 و ما تفرع عنه من جداول و أشكال التي تطرقنا اليها بالتفصيل مناقشة و التحليل جميع النتائج و اختبارات التي قارنت بين الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية حيث أكدت جميع النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و الإختبارات البعدية للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية و يرجع الباحثان هذه النتائج الى برنامج البدني المكيف المطبق على أفراد العينة التجريبية مما سبق:

و هذا ما تؤكدته الدراسة عفيف مفيد ابراهيم 1998 و الذي توصل الى أن برنامجه المقترح أثر ايجابيا على تطوير المهارات الرياضية و الحركية للمعاقين عقليا، كذلك توصل الى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية و الحركية للمعاقين، العنزي 2004، صفحة 56.

و من خلال ما سبق تؤكد صحة الفرضية الرئيسية أن برنامج النشاط البدني المكيف أثر ايجابيا على تطوير صفتي القوة و التوازن لدى أطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم 09-11 سنة.

## الاستنتاجات

في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تقارب العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى صفتي القوة و التوازن اثناء اجراء الاختبارات القبلية.
- عدم تحسن في مستوى صفتي القوة و التوازن المستهدفة في بحثنا لدى أفراد العينة الضابطة في فترة التجربة الميدانية (ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي).
- تحسن في مستوى صفتي القوة و التوازن المستهدفة في بحثنا لدى أفراد العينة التجريبية في فترة التجربة الميدانية (ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي).
- برنامج النشاط الحركي المكيف المقترح اثر ايجابا على تطور صفتي القوة و التوازن المستهدفة لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- استخدام الكثير من الأنشطة و التمرينات الحركية في الوحدات المطبقة المكونة لبرنامج النشاط البدني المكيف تساعد في نمو و تنمية لصفتي القوة و التوازن لدى أفراد العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في صفتي القوة و التوازن.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفتي القوة و التوازن.

## - الإقتراحات:

- في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتأى الطالبان الباحثان إلي تقديم بعض الاقتراحات في ما يخص التوسع في الموضوع هذا البحث:
- ضرورة الاهتمام بالعمل على تنمية الجانب العقلي لدى الأطفال المعاقين عقليا، و ذلك من خلال الاهتمام بالبرامج التعليمية من أجل تطوير صفتي القوة و التوازن

- إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية مكيمة حسب نوع ودرجة الإعاقة. وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة النجاح برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة.
- توفر التكفل النفسي البيداغوجي لهذه الفئة لتقدير إدماج اجتماعي.
- تعزيز رعاية الأسرية، في رعاية و تربية لهذه الفئة.
- تشكيل لجان من ذوي الاختصاص حسب تواجد هيئات عالية في اختصاص ذات طابع قانوني رسمي لهذه الفئة.
- ممارسة بحوث مستقبلية حول هذه الفئة الإجتماعية، لما تبرزه من نتائج مستقبلية.
- اجراء دراسات مشابهة على الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- الإستعانة ببرنامج النشاط الحركي المكيف المقترح في اعداد مقرر التربية البدنية المكيمة للمعاقين القابلين للتعلم.
- أن تتولى الجهات المختصة و المعنية إجراء البحوث الميدانية لخصر حالات المعاقين حتى يتم التخطيط لمواجهة مشكلاتهم على أساس صحيح.
- توفير كل أنواع الخدمات التعليمية و التربوية و التأهيلية و الصحية لرعاية المعاقين عقليا.
- التشجيع على اقامة التعليمات الدولية و المحلية لمناقشة مشاكلهم و تبادل الآراء حول امكانية دمجمهم في المجتمع.

## 4-الخلاصة العامة :

تمثل النشاط البدني المكيف جانبا هاما من جوانب نمو الطفل وتمثل أهمية خاصة للمربي الرياضي المدرس المدرب الإداري لارتباطها وعلاقتها بالجوانب المختلفة للتعلم والأداء الحركي وأيضا تعتبر احد أهم الخصائص التي يعتمد عليها في انتقاء توجيه الأطفال نحو النشاط البدني المكيف الذي يتناسب مع كل طفل وفقا لاستعداداته وقدراته، إن الأطفال المعاقين عقليا لديهم قصور واضح في النمو الحركي وما يتضمنه من مهارات مثل المشي والتوازن وغيرها من المهارات الحركية التي تتطلب التحكم والتوافق العضلي العصبي، ويؤدي هذا القصور للمعاقين عقليا إلى ضعف واضح في النمو، حيث تعتبر نشاطات البدنية المكيفة بشكل عام ذات فائدة كبرى للأطفال خاصة ذوي الإعاقة و ينظر اليها كوسيلة تربوية للطفل عن طريق الحركة و من خلالها ينمي الطفل قدراته الحركية زيادة على هذا قيمتها الإيجابية من حيث التفريغ والتنفيس الانفعالي والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية واكتساب المعاقين عقليا بعض المهارات التي تمكنهم من استغلال وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين، وتنمية اعتبارهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم.

الدراسة التي قمنا بها حول " فعالية برنامج النشاط البدني المكيف على صفتي القوة و التوازن للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم " و التي أجريت على اطفال (9-11 ) سنة بمركز المعاقين عقليا مرفال مدينة وهران ، حيث على ضوء المشكلة وضعنا فرضيات و اهداف ، تم تقسيم البحث الى بابين :

**الباب الأول :** تضمن هذا الباب الدراسة النظرية التي اشتملت على ثلاث فصول :

**الفصل الأول** تطرقنا فيه الى الإعاقة العقلية و مفاهيمها و تصنيفها و خصائصها

**الفصل الثاني** تكلمنا فيه عن النشاط البدني المكيف

**الفصل الثالث** تطرقنا فيه إلى صفتي القوة و التوازن عند الأطفال المعاقين عقليا

**الباب الثاني :** تضمن هذا الباب الدراسة الميدانية و احتوى على ثلاث فصول

**الفصل الرابع** تطرقنا فيه الى منهج البحث و اجراءاته الميدانية : حيث تم فيه عرض الدراسة الاستطلاعية و التي على ضوئها تم التأكد من صلاحية اختبارات الدراسة ، و تطرقنا فيه لحالات الدراسة و الأدوات المستخدمة ، حيث استخدمنا المنهج التجريبي لإختبار الفروض . اختيرت عينة - البحث من مجتمع الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم من جنس الذكور 09-11 سنة و قد اخترنا

24 طفل بطريقة عشوائية تم تقسيمهم الى عينتين متساويتين بطريقة الأزواج المتناظرة 12 للعينة التجريبية و 12 للعينة الضابطة هذا وتم ضبط متغيرات البحث ( الطول ، الوزن ، الجنس ، السن، نسبة الذكاء) وتم التطرق الى كيفية اعداد برنامج النشاط البدني المكيف ، و كذلك التطرق في هذا الفصل الى شرح اداة القياس و التي تمثلت في اختبارات وكذا اهم المعادلات الإحصائية التي استخدمناها .

**الفصل الخامس** عرض تحليل و النتائج : تم فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج و كذا معالجتها احصائيا وتم عرضها ضمن جداول و اشكال بيانية

**الفصل السادس** : الإستنتاجات و مناقشة الفرضيات و التوصيات : تطرقنا في هذا الفصل الى اهم الاستنتاجات التي خرجنا بما من خلال نتائج البحث ، و كذا مناقشة فرضيات البحث ثم التوصيات و الخلاصة العامة و أختتم هذا البحث بقائمة من المصادر والمراجع ثم الملاحق.

# المصادر و المراجع

## المصادر و المراجع:

### باللغة العربية

ابراهيم عباس الزهيري. ( 1998 ، ص 237). *تربية المتخلفين عقليا*. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

ابراهيم مفتي. (2004). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة 1.

أحلام عبد الغفار. (2003 ، ص 12). *تربية المتخلفين عقليا*. القاهرة: دار الفجر.

أمال عبد السميع أباطة. ( 2007، ص 15). *اضطرابات التواصل وعلاجها*. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

جراد جلال فاروق الروسان. (1995). *دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا*. عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.

الصفدي نور الدين. (2004). *علم النفس الرياضية، المفاهيم النظرية، التوجيه و الإرشاد، مقياس الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث*.

حامد عبد السلام زهران. ( 1978 ، ص 473). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم المعرفة للنشر والتوزيع.

خديجة أحمد السباعي. (2004 ، ص 36). *صعوبات التعلم ( أسبابها ، نظرياتها ، تطبيقاتها*. القاهرة: دار النهضة العربية.

د. مصطفى السايح ، د.سلا انس محمد. (2002، ص 74). *الاختبار الاوربي للياقة البدنية*. مصر: مكتبة الاشعاع الفتية.

رمضان محمد القذافي. (1996). *رعاية المتخلف ذهنيا*.

سعد سعود فؤاد. ( 2002، ص09). ماجيستر دراسة أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند التلاميذ الطور الثالث 12-15.

سليمان علي حسين. ( 1983 ، ص 280). المدخل الى التدريب الرياضي. العراق: مطابع جامعة الموصل.

سهير محمد سلامة. ( 2002 ، ص 43). التوجيه والارشاد النفسي. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.

سيد عبد جواد. ( 1984 ، ص 221). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة. جامعة حلوان: بحوث مؤتمر الرياضة للجميع.

طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف. ( 2006، ص 151). رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ( المعاقين ذهنياً). القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

عادل عبد البصير علي. ( 1990، ص100). الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي الطبعة الثانية. مركز الكتاب للنشر.

عادل عبد البصير علي. ( 1990 ، ص99).

عادل عبد البصير علي. ( 1999 ، ص151). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق الطبعة الاولى. مركز الكتاب والنشر.

عبد الرحمان العيسوي. ( 1994، ص 28). التخلف العقلي. بيروت : دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

عبد الرحمن سيد سليمان. (2001). سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة الأساليب التربوية و البرامج التعليمية.

عبد العزيز السيد الشخص. ( 2007 ، ص 72). الاطفال ذوو الاحتياجات الخاصة وأساليب رعايتهم. القاهرة: مكتبة الطبري.

- عبد العظيم شحاتة مرسي. ( 1990 ، ص 102). *التأهيل المهني للمتخلفين عقليا* . القاهرة: دار الاتحاد العربي للطباعة.
- عبد الله حسين اللامي. (2006). *أساسيات التعلم الحركي*. بغداد: الديوانية المجموعة المؤيد الفنية.
- عبد المطلب أمين القريطي. (2001). *سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة و تربيتهم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علا عبد الباقي ابراهيم. (2000). *الإعاقة العقلية التعرف عليها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين*.
- فاروق الروسان. (1983). *مناهج المهارات الإستقلالية للمعوقين عقليا*. البحرين: مطابع وزارة الإعلام.
- فاروق الروسان. (1997 ، ص 85). *سيكولوجية الاطفال الغير عاديين- مقدمة التربية الخاصة*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- فاروق الروسان. (1998 ، ص 102). *قضايا و مشكلات في التربية الخاصة* . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- فاروق الروسان. (2006). *مقدمة الإعاقة العقلية*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- قاسم المندلأوي، احمد سعيد احمد. ( 1979 ، ص 45). *التدريب بين النظرية و التطبيق*. العراف: مطبعة جامعة بغداد.
- قاسم المندلأوي، محمود الشاطي. (1987 ، ص 85-86). *التدريب الرياضي والارقام القياسية*. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- قاسم حسنت حسنت وايمان شاكر محمود. ( ص122). *مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية بدوت طبعة*. الاردن: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين. ( 1987، ص 80). *اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

كورات ماينل. (1987، ص170). *التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف*. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.

لؤي الصميدعي. (1987، ص110). *البيوميكانيك والرياضة*. العراق: مطبعة جامعة الموصل.

ليلي السيد فرحات. (2007، ص190). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

ماجد السيد عبيد. (2001). *الإعاقة العقلية*. عمان الأردن: عمان دار الصفاء للنشر و التوزيع.

مجدي مصطفى الفاتح ، د.محمد لطفي السيد. (2002، ص138). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب*. مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

محمد ابراهيم عبد الحميد. (1999). *تعليم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال المعوقين عقليا*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوي. (1989، ص115). *علم التدريب*. القاهرة: دار المعارف.

محمد حسنين صبحي. (2004، ص334). *القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية الطبعة السادسة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد عبد السلام البواليز. (2000). *الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي*. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.

محمد محروس الشناوي. (1997). *التخلف العقلي*.

محمود سعد علي. (1992، ص15). *المدخل لعلم التدريب الرياضي*. جامعة المنصورة: دار الطباعة و النشر.

محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992، ص171). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. ديوان المطبوعات الجامعية.

محمود محمد رفعت حسن. (1977). *الرياضة للمعوقين*. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب  
الطبعة الأولى.

مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). *التربية الرياضية لذوي الإعاقة*. المملكة الأردنية الهاشمية:  
الرضوان للنشر و التوزيع.

مفتي ابراهيم سلامة. ( 1997 ، ص 55). *التدريب الرياضي-تخطيط وتطبيق*. القاهرة: ط1، دار  
الفكر العربي.

منال منصور بوحמיד. (1978 ، ص 75). *المعوقون*. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

نادر فهمي الزيود. (1995 ، ص 23). *تعليم الاطفال المتخلفين عقليا*. عمان: دار الفكر للنشر و  
التوزيع.

وجيه محبوب. ( 1989، ص 87). *علم الحركة*. العراق: دتر الكتب للطباعة والنشر، جامعة  
الموصل.

وليد السيد أحمد خليفة. ( 2006 ، ص 99). *الكمبيوتر والتخلف العقلي في ضوء تجهيز  
المعلومات*. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

## باللغة الفرنسية

. (P 375 ,1992) . *exceptional.an introductory serveys of special education* .

.Heword.W.H

.newyork: marril an imaiment of mocamillan publishing company

.J LEFORT . (p 11 ; 2006) . *children with autism a script social interaction skills* .

.journal of applied anglysis . *fading procedur for begining readers*

.Jean-LVC Lambert .(1978) . *Enseignement special et handicap mental*

.Bruxelles

Great Britain: open .*mental retardation* .(1979) .other & Jerome Bruner  
.book

joej, c. (2002,p 13). *Foot Balle*. e.p.s paris: Edition revue.

*ahnormal psychology unders landing human* .(p 20 ; 1998) .Kendall.p.c  
.newyork: howghton miffin company .*problems*

*mental retardation in children with disobitit (EDS) Mork* .(1998) .M. batshow  
BALTIMOR: paul. H, Brookss .L

ملاحق

## القوة:

### 1-الوثب العريض من الثبات:

- الهدف منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.

- الأدوات: مساحة من الأرض المفتوحة أو حفرة الوثب، شريط قياس.

- وصف الأداء:

يحدد خط البداية على الأرض، كما يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء ، تقسم المسافة بين الخطوط بالامتا ، يقف التلميذ خلف خط البداية وأصابع القدمين ملامسة لهذا الخط ومتباعدة عن بعضها قليلا ويقوم التلميذ بمرجحة الذراعين للخلف كاستعداد للوثب ويصاحب ذلك ثني الركبتين قليلا، لكل تلميذ ثلاث محاولات.

### قواعد تنفيذ الاختبار :

1-يجب أ تترك القدمين على الارض في وقت واحد

2-يجب أن يكون الهبوط بالقدمين على العارض في وقت واحد

3- يتم القياس من خط واحد البداية الى أقرب العلامة للقدم القريبة من خط البدء.

4-لا تحتسب محاولة المرة التي يحرك فيها التلميذ قدميه قبل الوثب

### -التسجيل واحتساب النتائج :

تسجل أفضل مسافة من المحاولات الثلاث بالسنتيمترات.

### 1-اختبار رمي الكرة الطبية :

**الهدف : قياس القوة والقدرة**

**الادوات : كرة طبية شريط قياس**

**وصف الاداء :**

- يعطى المختبر للأطفال نموذجا لكيفية الرمي، مع شرح كيفية الحصول على درجات أعلى

وكيفية رمي الكرة.

- يقوم الطفل برمي الكرة وذلك بعد أن تستقر قداما خلف الخط.

**التسجيل :** يسجل المختبر للمسافة التي رمى بها ، (القياس يكون بالمتري)

**التوازن:**

## **2-اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة:**

**الغرض منه :** معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى توازن الجسم

-مواصفات الاداء: يقف الطفل على قدم الارتكاز ( سواء يمينى او يسرى) في حالة نستقيمة، مع القيام

برفع اليدين، حيث تكون موازية مع الكتفين.

**الشروط**

- لا يسمح بالاعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو أي شيء اخر.

- لكل طفل محاولة واحدة.

- يتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة للأرض

- عدم تحريك أو القفز رجل الارتكاز ، وذلك من أجل المحافظة على التوازن.

- التسجيل واحتساب النتائج : يكون التسجيل عن طريق احتساب الوقف ، وذلك من خلال رفع القدم الى أطول فترة ممكنة.

### 3- اختبار المشي على العارضة

• الهدف منه : قياس التوازن الثابت

• الادوات: مقياتي ، لوحة التوازن لارتفاع 10 سم وطول 02 م وعرض اللوحة 10 سم

• وصف الاداء :

- يعطي المختبر للأطفال نموذجا لكيفية الأداء.

- يقف الطفل فوق اللوحة اليمنى على أن توضع القدم بحيث تكون طوليا على اللوحة ،

والاحتفاظ باليدين في الوسط ، والقدم الثانية خلف كعب القدم الاولى ومستندة على الأرض ،

وعند سماع اشارة البدء يقوم الطفل برفع الرجل التي على الأرض بحيث يركز بالقدم التي

على اللوحة.

- ياخذ الطفل محاولة على اللوحة والعينين مفتوحتين، الحد الأقصى لزمن المحاولة (10 ثواني).

## النتائج الخام للاختبارات البحث القبلية و البعدية

### الوثب العريض من الثبات

الوثب العريض من الثبات ضابطة قبلي	الوثب العريض من الثبات ضابطة بعدي
3	4
2	3
3	3
2	4
2	4
4	4
2	3
3	4
2	2
2	4
3	2
2	4

الوثب العريض من الثبات ضابطة قبلي	الوثب العريض من الثبات ضابطة بعدي
3	2
2	2
2	2
3	4
4	4
3	3
2	3
2	2
2	2
3	3
2	3
3	4

### رمي الكرة الطبية

رمي الكرة الطبية ضابطة قبلي	رمي الكرة الطبية ضابطة بعدي
2	3
1	3
2	4
1	2
2	4
2	4
2	3
2	2
2	2
1	2
2	3
1	4

رمي الكرة الطبية ضابطة قبلي	رمي الكرة الطبية ضابطة بعدي
2	2
2	1
1	1
2	2
3	3
1	2
2	2
2	2
1	1
3	2
1	3
3	2

## المشي على العارضة

المشي على العارضة ضابطة قبلي	المشي على العارضة ضابطة بعدي
2	4
1	3
2	3
2	4
2	4
2	3
2	3
2	4

المشي على العارضة ضابطة قبلي	المشي على العارضة ضابطة بعدي
2	1
1	2
1	2
1	1
2	2
2	2
2	1
1	2

## الوقوف على قدم واحدة

الوقوف على قدم واحدة ضابطة قبلي	الوقوف على قدم واحدة ضابطة بعدي
3	4
2	3
1	3
2	3
1	3
2	4
1	2
2	3

الوقوف على قدم واحدة ضابطة قبلي	الوقوف على قدم واحدة ضابطة بعدي
2	3
2	2
1	1
2	2
1	2
1	1
1	2
3	2

هدف النشاط : أن يتعلم الطفل المشي اماما بالطريقة الصحيحة

الوسائل :شواخص+ ميقاتي+صافرة+ مقعد سويدي

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الأطفال بدنيا	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -المشي على استقامة مع القيام ببعض تمارين التمدد العضلي ثم دوران -رفع احدى الرجلين و الإتزان على الأخرى	10	التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف
مرحلة التعلم	-يتعلم الأطفال كيفية المشي الصحيح -يتعلم الأطفال كيفية المشي باتزان على العارضة	<b>الموقف الأول:</b> المشي على خط مستقيم يرسم على الارض خط مستقيم يمشي عليه الاطفال امامه حيث تتحرك القدم الخلفية و توضع أمام الاولى. <b>-الموقف الثاني :</b> الكعب و أصابع القدمين -المشي بخطوات عادية مع كل خطوة يوضع الكعب أمام أصابع القدم الثانية حيث يلامسها <b>-الموقف الثالث :</b> الإتزان على مقعد سويدي -يمشي الاطفال على العارضة اماما مع وضع كتاب فوق الرأس و مسكه باليدين	7 8 10	يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع أثناء المشي و التركيز التنفس العميق الحرس على عدم السقوط من المقعد

التركيز على العودة الى الحالة الطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم
---	----	---	----------------------------	---------------

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل :شواخص + ميقاتي+صافرة+ مقعد سويدي ، كتاب		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل المشي على العارضة		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهويؤ النفسي الجيد لجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -المشي خفيف حول الملعب ثم التوقف والعودة قيام بخطوتين إلى الأمام يعاد تمرين عديد المرات بعد الإشارة	--تهينة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع أثناء المشي و التركيز التنفس العميق الحرس على عدم السقوط من المقعد	7 8 10	<b>الموقف الأول :</b> المشي على خط مستقيم يرسم على الارض خط مستقيم يمشي عليه الاطفال امامه حيث تتحرك القدم الخلفية و توضع أمام الأولى. <b>-الموقف الثاني :</b> الكعب و أصابع القدمين -المشي بخطوات عادية مع كل خطوة يوضع الكعب أمام أصابع القدم الأولى ملاصقة لكعب القدم الأخرى حيث يلامسها <b>-الموقف الثالث :</b> الإتران على العارضة -يمشي الاطفال على مقعد سويدي اماما بمساعدة الزميل يمشي بجانبه على الأرض	-يتعلم الأطفال كيفية المشي الصحيح -يتعلم الأطفال كيفية المشي باتزان على العارضة	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة طبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل : شواخص + ميقاتي + صافرة + مقعد سويدي		هدف النشاط : معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى التوازن الجسم		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب يختار كل طفل زميل له يواجهه ويقف قريب منه حيث الطفل يقوم بتحريك أطراف جسمه والطفل الأخر بفعل نفس الشيء	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية  -اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع في الوقوف على القدم واحدة يجب التركيز التنفس العميق	7 8 10	<b>الموقف الأول :</b> يقوم الأطفال برفع اليدين الى الأعلى مع مد الجذع مع وقوف على الأصابع. <b>-الموقف الثاني :</b> الكعب و أصابع القدمين -يقوم الأطفال بالتبادل الرجلين <b>-الموقف الثالث :</b> يتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة للأرض	-يتعلم الأطفال كيفية الوقوف الصحيح  -يتعلم الأطفال كيفية باتزان على القدم الواحدة	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة الطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد  التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل: شواخص + ميقاتي + صافرة + مقعد سويدي ، كتاب		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل التحكم في أطراف الجسم على قدم الإرتكاز		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	- تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية - اعداد الأطفال بدنيا	- يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية - يختار كل طفل زميل له يواجهه ويقف قريب منه حيث الطفل يقوم بتحريك أطراف جسمه والطفل الأخر بفعل نفس الشيء	10	التهيؤ النفسي الجيد الجرى بريتم خفيف
مرحلة التعلم	- يتعلم الأطفال كيفية المشي الصحيح - يتعلم الأطفال كيفية المشي باتزان على القدم الواحدة	<b>الموقف الأول :</b> لا يسمح الإعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو أي شيء آخر لكل طفل محاولة. <b>-الموقف الثاني :</b> عدم التحريك أو القفز رجل الإرتكاز وذلك من أجل المحافظة على التوازن <b>-الموقف الثالث :</b> التسجيل عن طريق إحتساب الوقف . وذلك من خلال رقم القدم ألى أطول فترة ممكنة	7 8 10	يجب ان يكون النظر للأمام. -عدم الإسراع في الوقوف على القدم واحدة يجب التركيز التنفس العميق
مرحلة التقييم	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	10	التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل : شواخص + ميقاتي + صافرة + طباشير ،		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل الوثب على القدمين معا		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهيؤ النفسي الجيد  الجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية  -مشي خفيف حول الملعب مع تمارين التمدد العضلي ثم جري خفيف دورة حول الملعب دوران في مكان ثم جري مع رفع الركبة ثم العقبين مشي. -تسخين الأطراف السفلية مشي البطيء	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات درس التربية  -اعداد الأطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
- الهبوط داخل الطوق في وضع الوقوف -الحرص على رفع أحد الرجلين الحرص على الوثب بكلا الرجلين	10 15	- <b>الموقف الأول</b> : الوثب من الأعلى الصندوق الصعود فوق الصندوق ثم الوثب بالقدمين  - <b>الموقف الثاني</b> : النط فوق الحبل -يقف الأطفال على شكل دائرة ويقف زميل آخر في الوسط الدائرة حيث يحمل حبل في آخر عقدة ويقوم بتدوير الحبل أسفل أرجل الأطفال ومن يمسه الحبل يخرج من الدائرة	-يتعلم الأطفال كيفية الوثب بالقدمين  -يتعلم الطفل الوثب بالقدم واحدة	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة الطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل :شواخص + ميقاتي+صافرة+ ، طباشير		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل والوثب بالتبادل		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	--تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوية  -اعداد الأطفال بدني	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -مشي خفيف حول الملعب مع تمارين التمدد العضلي ثم جري خفيف لدورتين حول الملعب ثم الوثب بالرجل اليمنى ذهابا والعودة بالوثب بالرجل اليسرى	10	التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف
مرحلة التعلم	-يتعلم الأطفال كيفية الوثب بالقدم الواحدة بالتبادل -يتعلم الطفل كيفية الوثب لفترة المتوسطة	<b>الموقف الأول:</b> تقسيم الأرضية إلى المربعات متساوية يقفز الطفل المربعين الأوليين بالرجل اليمنى ثم يمر إلى منطقة الراحة ثم يقفز مرة أخرى بالرجل اليسرى المربعين الآخرين <b>-الموقف الثاني :</b> تقسيم الأرضية إلى المربعات (أحمر.أحمر. راحة أخضر) حيث يقفز الطفل المربعين الأوليين بالرجل اليمنى ثم يمر إلى منطقة الراحة ثم يقفز مرة أخرى بالرجل اليسرى إلى مربع الأخضر	10 15	الحرص على الترتيب في القفز الإستمرارية في العمل
مرحلة التقييم	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	10	التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوسائل : شواخص + ميقاتي + صافرة + الكرة الطبية.		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل تقليد الحركة الصحيحة		
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التهيو النفسى الجيد الجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -إعطاء نموذج لكيفية الرمي مع الشرح بالتدقيق.	--تهيئة الجو النفسى و كذا البدنى و متطلبات الدرس التربوية -اعداد الاطفال بدنيا	مرحلة التحضيرية
-عدم الإسراع أثناء الرمي الكرة الطبية و التركيز  التنفس العميق الحرس على عدم السقوط على الأرض	10  15	<b>الموقف الأول</b> : شرح كيفية الحصول على الدرجات أعلى وكيفية رمي الكرة الطبية  <b>-الموقف الثاني</b> : تركيز الطفل برمي الكرة الطبية بعد أن تستقر قدماه خلف الخيط بعد إنطلاق الإشارة	-يتعلم الأطفال كيفية رمي الكرة الطبية  - يتعلم الطفل كيفية الرمي الكرة لفترة المتوسطة	مرحلة التعلم
التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

الوقت :45 د		النشاط : تطوير صفة (القوة)		الوحدة التعليمية رقم : 12	
الوسائل :شواخص + ميقاتي+صافرة+ كرة طبية		هدف النشاط : أن يتعلم الطفل قياس والقدرة			
معايير النجاح	الزمن	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم	
التهيؤ النفسي الجيد الجري بريتم خفيف	10	-يخرج الاطفال الى الساحة متبعين خطوط الملعب المرسوم بعد مراقبة البدلة و الحالة الصحية ثم اداء التحية الرياضية -مشي حر داخل الملعب -إعطاء نموذج لكيفية الرمي مع الشرح بالتدقيق	تهيئة الجو النفسي و كذا البدني و متطلبات الدرس التربوي - -اعداد الأطفال بنديا	مرحلة التحضيرية	
-عدم الإسراع أثناء المشي و التركيز - التنفس العميق الحرس على عدم السقوط والثبات	10  15	-الموقف الأول يتم القيلس من خط واحد البداية إلى أقرب المسافة  -الموقف الثاني : لاتحتسب محاولة واحدة تسجل أفضل المسافة من المحاولات الثلاث بالسنتيمترات	- يتعلم الأطفال كيفية رمي كرة أبعد مسافة  أن يتحكم في الأطراف العلوية والسفلى - - الإستمرارية في العمل.	مرحلة التعلم	
التركيز على العودة الى الحالة لطبيعية	10	مشي خفيف حول الملعب على خطوط الملعب مع التنفس الجيد التوقف اداء التحية ثم الإنصراف وتسليم الفوج للمربي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم	

من إعداد الطالبان : \* منور يوسف و \* دويلي مجدوب

# ملخص البحث

## أثر برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على صفتي القوة و التوازن لدى المعاقين عقليا

بحث تجريبي اجري على الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم (09-11 سنة) بمارفال - وهران - من إعداد الطالبان الباحثان منور يوسف ، دويلي مجدوب .

طالبا ماستر نظام جديد ل.م.د. تحت إشراف الاستاذ: قدور باي بلخير.

مخبر تقويم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية .

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم - الجزائر.

### الملخص:

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، وافترض الباحثان أن برنامج النشاط البدني المكيف المقترح يؤثر ايجابا على تطوير صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم (9-11 سنة). حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث لاختبار الفروض و التأكد من صحتها أو نفيها، لذا تم تطبيق طريقة الإختبار القبلي و الإختبار البعدي على عينة قوامها (24) طفل معاق عقليا قابل للتعلم تتراوح أعمارهم بين 09-11 سنة موزعين على مجموعتين متساويتين و متكافئتين من حيث نسبة الذكاء و العمر الزمني احدهما ضابطة وأخرى تجريبية. و استخدم الباحثان الأسس العلمية للإختبارات " لقياس صفتي القوة و التوازن. وقد استخدمنا المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار (t) و العلاقات الارتباطية.

وأسفرت النتائج أن برنامج النشاط البدني المكيف المقترح اثر ايجابا على صفتي القوة و التوازن لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، ويوصي الباحثان في الأخير على الإستعانة بالبرنامج المقترح في اعداد مقرر التربية البدنية المكيفة بالمراكز المتخصصة للمعاقين عقليا .

### الكلمات المفتاحية:

برنامج النشاط البدني المكيف- صفتي القوة و التوازن- المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

## **"The effectiveness of the adapted motor activity program on the strength and balance of the mentally handicapped"**

Experimental research conducted on mentally disabled children who can learn (09-11 years old) marval - Oran - prepared by the students researchers Manor Yusuf and Doly Mejadoub

Students master a new system for MD

Under the supervision of Professor: Kaddour Bay Belkhair

Laboratory of the evaluation of the sciences and techniques of physical and sports activities.

Institute of Science and Techniques of Physical And Sports Activities, University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaghanem, Algeria.

### **Summary**

The research aims to propose a program of active mobility adapted to the strength and balance of children with mental disabilities who are able to learn, and the researchers hypothesized that the effectiveness of the proposed motor self-program positively affects the strength and balance qualities of children with learning mental disabilities (9-11 years old). The researcher used the experimental method to suit the research problem to test the assumptions and confirm their validity or denial, so the method of tribal and dimensional testing was applied to a sample of (22) children with a learning mental disabilities between the ages of 09-11 years divided into two equal groups in terms of iq ratio and time age, one of which is an officer and the other experimental. The researchers used the scientific foundations of the tests to measure strength and balance. We used arithmetic averages, standard deviations, test (t) and correlation relationships.

The results have resulted in the proposed adapted physical activity program having a positive impact on the strength and balance qualities of children with mental disabilities who can learn, and the researchers recommend in the end to use the proposed program in the preparation of

the course of physical education adapted to specialized centers for the mentally handicapped.

## **Keywords:**

The adaptive physical activity program - strength and balance - the mentally handicapped are able to learn.

## **L'efficacité du programme d'activité motrice adapté sur la force et l'équilibre des handicapés mentaux "**

Recherche expérimentale menée sur les enfants handicapés mentaux qui peuvent apprendre (09-11 ans) marval - Oran - préparé par les étudiants chercheurs Manor Yusuf et Doly Mejadoub

Les étudiants maîtrisent un nouveau système pour MD

Sous la supervision du professeur: Kaddour Bay Belkhair

Laboratoire d'évaluation des sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Institut des sciences et techniques d'activités physiques et sportives, Université d'Abdelhamid Ibn Badis Mostaghanem, Algérie.

## **Résumé**

La recherche vise à proposer un programme de mobilité active adapté à la force et à l'équilibre des enfants ayant une déficience mentale qui sont capables d'apprendre, et les chercheurs ont émis l'hypothèse que l'efficacité de l'auto-programme moteur proposé affecte positivement la force et l'équilibre des qualités des enfants ayant des troubles mentaux d'apprentissage (9-11 ans). Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale pour s'adapter au problème de recherche pour tester les hypothèses et confirmer leur validité ou leur déni, de sorte que la méthode de test tribal et dimensionnel a été appliquée à un échantillon de (22) enfants ayant un trouble mental d'apprentissage entre l'âge de 09-11 ans divisé en deux groupes égaux en termes de rapport de qi et

l'âge du temps, dont l'un est un officier et l'autre expérimental. Les chercheurs ont utilisé les fondements scientifiques des essais pour mesurer la force et l'équilibre. Nous avons utilisé des moyennes arithmétiques, des écarts standard, des rapports de test (t) et des relations de corrélation.

Les résultats ont eu pour conséquence que le programme d'activité physique adapté proposé a eu un impact positif sur la force et l'équilibre des qualités des enfants ayant une déficience mentale qui peuvent apprendre, et les chercheurs recommandent à la fin d'utiliser le programme proposé dans la préparation du cours d'éducation physique adapté aux centres spécialisés pour handicapés mentaux. Mots clés : Le Programme d'éducation à la mobilité cognitive pour les personnes handicapées mentales.

**Mots-clés:**

Le programme d'activité physique adaptative - force et équilibre - les handicapés mentaux sont capables d'apprendre.